Pretty Mom

أمي الجميلة



A special book issued on the sidelines of the 6th Festival

6th
أحبك يا أمي
Love You Mom

March, 2018

مجلة تصدر على هامش المهرجان السادس

أحبك يا أمي

تناقش أحدث الآراء والاقتراحات للقضايا المتعلقة بالمرأة

أمي الحبيبة

my lovely mother





New Look
PREMIUM COTTON SOFT
أفضل نعومة لدينا
OUR BEST SOFTNESS
Premium always cotton soft
our best softness
always



جربي الحفاض الأول والوحيد
بقنوات امتصاص جديدة
Try the first and only diaper with
new absorbent channels
Pampers premium care
Pampers
بامبرز
عناية مميزة


الابداع
يبدأ
من هنا
By Novalac
Genio
3 Plus
نوفالاك
Novalac
Genio
جينيو
3&6
3 plus
Novalac
Genio
vitamin D
iron
calcium
omega 3&6
www.novalac.me
NovalacGenio
GenioKidsKuwait


الابداع يبدأ من هنا
#نوفالاك_جينيو_يحبك_يا_ماما
كوبان من حليب جينيو ٣
بلاس يزوّدان أطفالكم بكلّ
المغذّيات التي يحتاجون
إليها لكي ينموا نموًا صحيًا!
www.novalac.me
NovalacGenio
GenioKidsKuwait
نوفالاك
Novalac
Genio
جينيو
3&6
3 plus


By Novalac
Genio
3 Plus
الابداع
يبدأ
من هنا
Novalac
Genio
3 plus
Novalac Genio
www.novalac.me
NovalacGenio
GenioKidsKuwait
vitamin D
iron
calcium
omega 3&6


Nana
لحماية ثلاثية
ضدّ التسرب
أنا بختار
أعـيش
حرّة
Nana
ألترا
رفيعة
SecureFit
منطقة الشويخ، بلوك 73، شارع 67، الشويخ، الكويت
تلفون: 1807777 / 1000 2483 (965+) • فاكس: 4029 2483 (965+) • Email: mnh@hajery.com
الهاجري
Al-Hajery

Pretty Mom
أمي الجميلة

محتويات العدد











المرأة والحمل

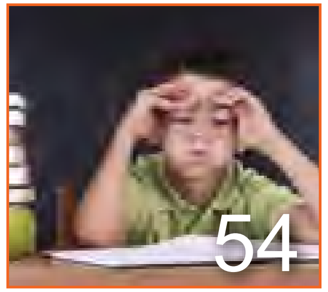
20 مضاعفات قد تحدث أثناء الحمل:
21 النزيف أثناء الحمل
23 إلتهاب المسالك البولية للمرأه الحامل
26 الفحص الدوري للحوامل
30 الكلف أثناء الحمل و كيفية التخلص
34 طُرق العناية بالبشرة أثناء الحمل
36 الرضاعة الطبيعية
40 مشاكل الرضاعة الطبيعية (قرحة حلمات الثدي)

تربية الأبناء

50 دور الأسرة في التنشئة الإبداعية
54 كيف ينظر المجتمع للأطفال ذوي صعوبات التعلم؟
58 الطفل العنيف
62 المرأة ومسؤولية ... الطفل

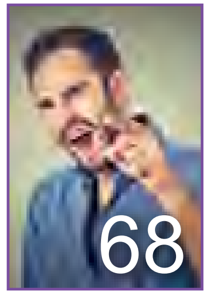
أنتِ وزوجك

66 كوني زوجة ذكية لتكسبين حب زوجك
68 كيفية التعامل مع الزوج العصبي
70 أسرار المرأة الخاصة بمعالجة إكتئاب الرجل











Pretty Mom
أمي الجميلة

محتويات العدد











المكياج ومستحضرات التجميل

74 خبيرة التجميل الكويتية: رهام الشطي

صحة المرأة

82 عمليات التجميل في حياة المرأة
84 المرأة والرياضة
86 أقنعة طبيعية تحمي وجهك من التجاعيد
88 المرأة من الفئات الأكثر عرضة لفقد الدم – الأنيميا
92 الأم والزيوت العشبية الطبيعية
94 الإنعاش القلبي الرئوي مهارة بسيطة تنقذ حياة

المرأة والمجتمع

100 كيف تتخطى المرأة أزمة الطلاق
102 المرآة والتحرش الجنسي في العمل
104 عنف المجتمع ضد المرأة
106 أسباب العنوسة
108 علاج الضغط النفسي لدى فتيات الجامعة والمرأة العاملة
110 نماذج كويتية مشرفة: أم بدر .. عزيمة ... تحدي ... أمل
112 المؤسسة الأمنية تدعم المرأة









شكر وتقدير

**تتقدم شركة إكسبو تاج لتنظيم المعارض والمؤتمرات بجزيل الشكر والتقدير
لكل من شارك معها في إعداد موضوعات مجلة أمي الجميلة ٢٠١٨**



د / فطومة العبد الرزاق

استشارية حوادث الاطفال و السموم
قسم حوادث الاطفال بمستشفى الأميري
وزارة الصحة - الكويت

صفحة
36 الرضاعة الطبيعية
40 مشاكل الرضاعة الطبيعية (قرحة حلمات الثدي)



رهام الشطي

خبيرة التجميل الكويتية

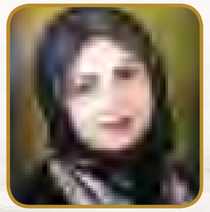
صفحة
74 أسرار نجاحها في فن المكياج منذ البداية



د. مها جارالله الجارالله

دكتوراه في التربية الخاصة
تخصص تربية الموهوبين
مكتب الإنماء الاجتماعي

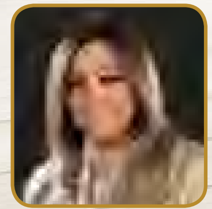
صفحة
50 دور الأسرة في التنشئة الابداعية



د. نوال الجزاف

مساعد إختصاصي تغذية المجتمع قطاع شئون تغذية المجتمع
رئيس قسم التوعية بالهيئة العامة للغذاء والتغذية

صفحة
88 المرأه من الفئات الأكثر عرضة لفقر الدم - الأنيميا



أ.فاطمة صالح المجيم

ماجستير في التربية الخاصة - تخصص صعوبات التعلم
مكتب الإنماء الاجتماعي

صفحة
54 كيف ينظر المجتمع للأطفال ذوي صعوبات التعلم؟



أ/ ناديـــة أمـيـــن

- متخصصة بالطب التكميلي والزيوت العشبية
- متخصصة بالتنمية البشرية
- مدربة في التنفس التحولي

صفحة
92 الأم والزيوت العشبية الطبيعية



أ/ عبد الله الابراهيم

ماجستير علم النفس - جامعة الكويت
باحث نفسي - مكتب الإنماء الإجتماعي

صفحة
58 الطفل العنيف



أسامة يوسف المذن

إختصاصي طب طوارئ
بوزارة الصحة - الكويت

صفحة
94 الإنعاش القلبي الرئوي مهارة بسيطة تنقذ حياة



أ/ حســين أبل

باحث نفسي - مكتب الإنماء الإجتماعي

صفحة
62 المرأة ومسؤولية ... الطفل



المقدم / ناصر بوصليب

مدير إدارة الإعلام الأمني
وزارة الداخلية - الكويت

صفحة
112 المؤسسة الأمنية تدعم المرأة

الدكتورة/ شرارة المزيدي

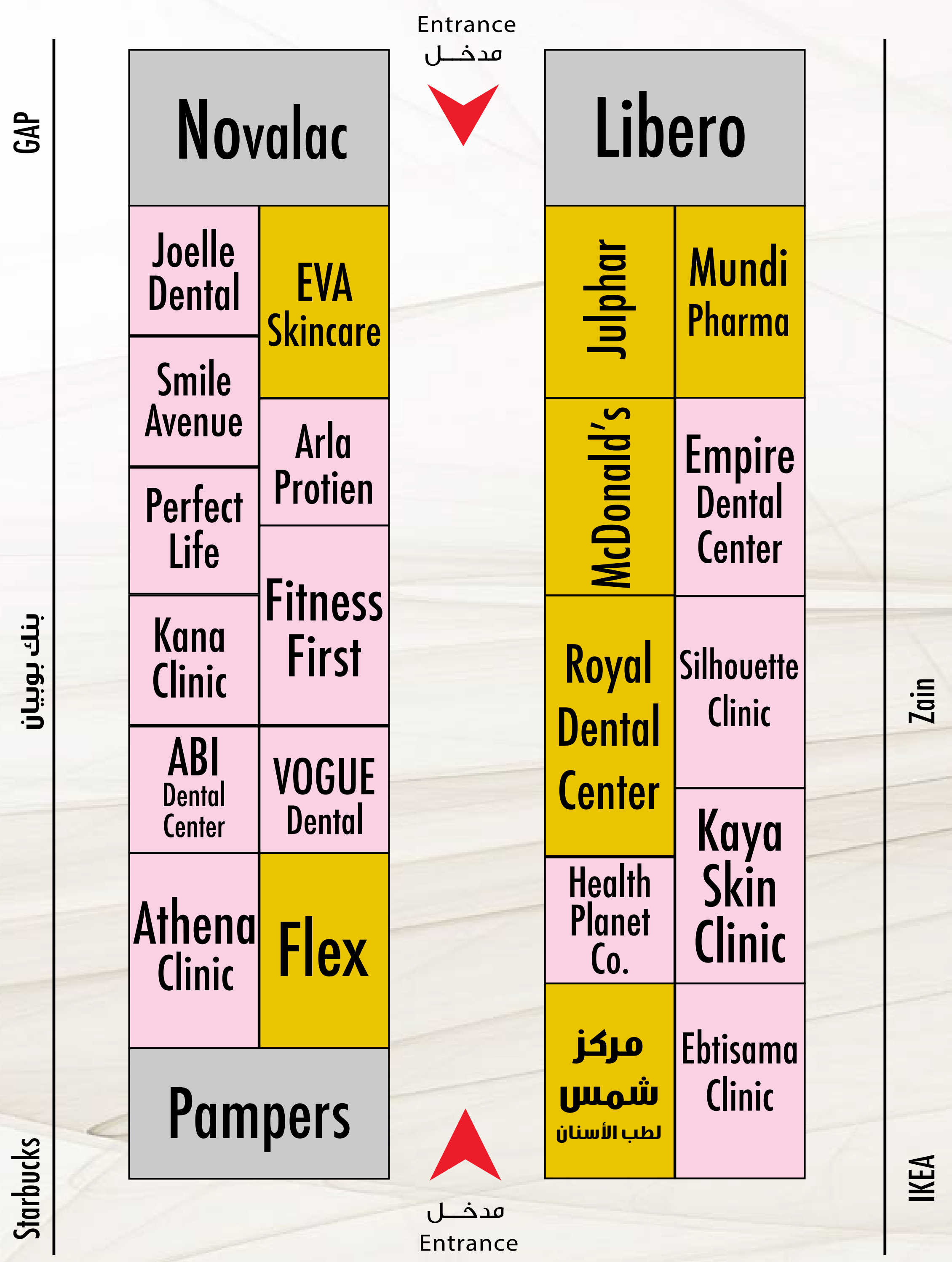
إختصاصية أمراض النساء والتوليد

صفحة
20 مضاعفات قد تحدث أثناء الحمل
26 الفحص الدوري للحوامل

المشاركون في المهرجان بالأڤنيوز وذا جيت مول



المرأة والحمــل



6th
أحبك يا أمي
Love You Mom

الأڤنيــوز
15-16-17 مارس 2018
The Avenues
15-16-17 March 2018

رعاية بلاتينيــة	Platinum Sponsor
رعاية ذهــبية	Golden Sponsor
مشــارك	Participation



مركز رويال لطب الاسنان
Royal
Royal Dental Center
نخبة تتوج ابتسامتك
18 555 18



خدماتنا العلاجية
جراحة الفم و الاسنان
زراعة الأسنان
التركيبات
حشوات الاسنان
علاج الجذور
تقويم الاسنان
علاج اللثة
تبييض الاسنان
صحة الفم و الاسنان
عيادة الاطفال



مضاعفات قد تحدث أثناء الحمل

تقديم:
الدكتورة/ شرارة المزيدي
إختصاصية أمراض النساء والتوليد

النزيف أثناء الحمل

إن الحمل الطبيعي ٩ شهور ميلادية أو ١٠ شهور قمرية ويبدأ بغياب الدورة وهو أول عرض لإثبات الحمل وعند نزول الدم بعد ذلك فإنه مؤشر غير طبيعي ويعتبر أنه من مضاعفات الحمل. ونزول الدم مرتبط بأسباب عدة ومدة الحمل.

فمن أسباب النزيف المهبلي أثناء الحمل:

١. الإجهاض.
٢. حمل خارج الرحم.
٣. الحمل العنقودي.
٤. تقدم المشيمة.
٥. إنفصال المشيمة.
٦. أسباب أخرى (قرحة في عنق الرحم، لحمية أو وجود ورم في عنق الرحم، إلتهابات شديدة في عنق الرحم أو في المهبل أو الجهاز التناسلي الخارجي).

وبالتعرض لأسباب النزيف المهبلي أثناء الحمل وتشخيصه يكون كالآتي:

الإجهاض التلقائي:

ويقصد به إجهاض حدث تلقاء نفسه دون تدخل خارجي من إنسان ويعد هذا النوع من أكثر مضاعفات الحمل شيوعاً ويقدر الأطباء أن حوالي ١٥٪ إلى ٢٠٪ من حالات الحمل تنتهي تلقائياً في الشهور الأولى من الحمل.

وأعراضه:

نزول الدم من الرحم مع ألم أسفل البطن مثل تقلصات الحيض وقد يبدأ متقطعاً وقليلاً ثم يزداد.

أسبابه:

ترجع أسباب الإجهاض في بعض الأحيان إلى أمراض تصيب الجنين نفسه وطرق تكونه وأحياناً بسبب رحم الأم وجسم الأم وعدم تكيفه لإستمرار الحمل وأحياناً إلى الزوجين معاً.

غير أن أغلب الأحيان تكون الأسباب غير معروفة، ومن الأسباب المعروفة للإجهاض:

١. عيوب خلقية في تكوين الجنين.
٢. نقص إفراز الهرمونات اللازمة للحمل.
٣. عيوب خلقية في الرحم.
٤. ضعف عنق الرحم.
٥. إضطرابات الغدد الصماء.
٦. الإلتهابات الشديدة في الجسم.
٧. الامراض المعدية اثناء الحمل.
٨. التعرض للإشعاعات والسموم.
٩. الصدمات الجسمانية المباشرة بسبب الحوادث.
١٠. الصدمات النفسية الشديدة.

وأنواعه كثيرة ونوجز هنا ذكرها:

- **الإجهاض المنذر:** غالباً ما يكمل هذا الحمل وتكون كمية الدم قليلة.
- **الإجهاض المحتم:** وهو أن الحمل لا يكتمل ويكون النزيف شديداً وعنق الرحم مفتوحاً مما يؤدي إلى سقوط الجنين.
- **الإجهاض الناقص:** وهو نزول جزء من الجنين وبقاء الجزء الآخر في الرحم وغالباً ينتهي بإزالة الجزء المتبقي داخلاً باللجوء إلى المستشفى.
- **الإجهاض التام:** وهو نزول الجنين وكل ما يحتويه الرحم ورجوع عنق الرحم مقفلاً ويبقى الرحم نظيفاً لا يتوجب تدخل جراحي.
- **الإجهاض المهمل:** وهو موت الجنين داخل الرحم وتباعاً تتوقف أعراض الحمل وعلاماته وهنا يجب التدخل الجراحي لإنهاء الحمل.
- **الإجهاض المتكرر:** وذلك بتكرار حصول الحمل ثم الإجهاض وأن يكون أكثر من ثلاث مرات وله أسباب عديدة.
- **الإجهاض المتعفن (المتقيح):** وهو أن يحدث إلتهاباً في الرحم والأنابيب والمبايض والحوض نتيجة لدخول الجراثيم من الفرج والمهبل عقب الإجهاض ومعظم هذا النوع يكون بسبب جنائي.

التشخيص:

١. بالكشف النسائي لمعرفة حالة عنق الرحم وحجم الرحم وكمية الدم.
٢. إستخدام جهاز الموجات فوق الصوتية لمعرفة حالة الجنين وعنق الرحم وإذا كان الحمل في داخل الرحم أو خارجه.

ما بعد الإجهاض:

- التنبه لفصيلة الدم حيث إذا كانت الأم تحمل فصيلة سالبة عليها أن تأخذ مضاداً للأجسام المضادة إذا كان زوجها يحمل فصيلة موجبة.
- الحيض سوف يأتي بعد أربع أسابيع.
- يجب التخطيط لمنع الحمل لمدة ٣ – ٤ شهور لإسترجاع الجسم حالته الطبيعية.
- مراجعة الطبيب في حالة:

١. إرتفاع درجة الحرارة.
٢. ضعف عام أو إغماء أو دوار.
٣. وجود إفرازات مهبلية ذات رائحة.
٤. نزيف مستمرأكثر من ٣ أسابيع.
٥. عدم نزول الحيض بعد ٦ أسابيع.

الحمل خارج الرحم:

وهو حدوث الحمل خارج المكان الطبيعي لحدوثه، حيث أن البويضة المخصبة تلتصق في الغشاء المبطن للرحم في الحمل الطبيعي ولكن في الحمل خارج الرحم تلتصق في أماكن أخرى (أنبوب فالوب، عنق الرحم، المبيض من داخل تجويف البطن).

ولقد وجد أن حوالي ٩٥٪ من الحمل خارج الرحم يحدث في الأنابيب وأسبابه:

١. إلتهاب الأنابيب والحوض (بعد الولادة، الإجهاض الجنائي، العدوى بأمراض جنسية).
٢. العمليات الجراحية للأنابيب أو في الحوض مثل الزائدة الدودية.
٣. وجود إلتصاق حول الأنابيب وفي الحوض بسبب جراحات في الرحم أو الأنابيب بسبب ورم خبيث أو ورم ليفي.
٤. مرض بطانة الرحم المهاجرة.
٥. أسباب غير معروفة.

أعراضه:

١. نزول دم في المهبل.
٢. ألم في أسفل البطن.
٣. هبوط عام بسبب نزيف داخلي إذا تأخر الحمل خارج الرحم ثم تمزق كيس الحمل مما يؤدي إلى شحوب في اللون وقيء ودوار وهبوط بالضغط.

التشخيص:

١. الفحص السريري والفحص النسائي.
٢. تحليل الدم.
٣. إستعمال الموجات فوق الصوتية للكشف عن

الحمل والتأكد من مكانه.

٤. إجراء منظار للبطن للتأكد من وجود الحمل خارج الرحم.

العـــلاج:

١. الحمل خارج الرحم يعتبر من الحالات الخطيرة التي يجب أن تأخذ أولوية في العلاج وإعتبارها من حالات الطوارئ فبمجرد أن تشخص الحالة يجب التدخل الجراحي وإزالة هذا الحمل، أو إعطاء الحامل علاج كيماوي لتوقيف نمو الجنين في المنطقة المحظورة.

٢. إذا كان الحمل في الأنبوب وكان الحمل مبكراً بالإستطاعة إزالة الجنين والأجزاء الآخرى دون إزالة الأنبوب وذلك يعتمد على الحالة.

٣. يجب عدم نسيان إعطاء المرأه التي فصيلة دمها سالبة مضادات إذا كان زوجها موجب الفصيلة.

الحمـل العنقودي:

الحمل العنقودي أو الحمل الحويصلي نوع من الحمل غير الطبيعي يتميز بموت الجنين في مراحله الأولى وتنمو بعض طبقات المشيمة بالسوائل وتصبح على شكل حويصلات صغيره مثل عنقود العنب تملأ الرحم ولهذا سمَيَ بالحمل العنقودي وتكمن خطورته في تحوله إلى ورم سرطاني خبيث ينتشر في الجسم إن لم يكتشف الأمر.

أسبابـه:

لا يعرف وهو نادر.

أعراضـه:

١. إنقطاع الدورة وظهور علامات الحمل.

٢. الشعور بالغثيان والقيء بصورة شديدة تزيد عن الحد.

٣. نزول الدم مهبلياً.

٤. زيادة حجم الرحم أكبر من الطبيعي.

٥. ظهور أعراض تسمم الحمل (إرتفاع ضغط الدم وظهور الزلال في البول وتورم الساقين).

التـشخيص:

١. الفحص السريري يبدي إزدياد حجم الرحم عن حجمه الطبيعي.

٢. هرمونات الحمل في الدم تزداد إزدياداً كبيراً.

٣. الموجات فوق الصوتية تظهر بعدم وجود الجنين وظهور صورة خاصة بالحمل العنقودي.

العـــلاج:

تفريغ الرحم من هذا الحمل بالعملية الجراحية ويجب أن تستمر المرأه تحت الإشراف الطبي بعد زوال الحمل ومتابعتها لمدة سنة إلى سنتين وعلى المرأه منع الحمل بطريقة فعالة إلى أن يسمح لها الأطباء بذلك واستقرار حالتها.

تقدم المشيمة:

إن المكان الطبيعي لغرز البويضة المخصبة في غشاء البطن للرحم ومكان هذا الغرز تتكون المشيمة ولا يمكن التعرف عليها بالموجات فوق الصوتية إلا بعد ١٢ أسبوعاً وعندما يكون غرز هذه المشيمة في الجزء السفلي من الرحم فوق عنق الرحم الداخلي.

أسبابـهـا:

لا يوجد سبب معروف لذلك ولكن وجد أنه أكثر عرضة في الحمل التوأمي (لأن المشيمة كبيرة) وفي المرأه متعددة الحمل، وفي تقدم العمر، وفي المرأه التي سبق لها ولدت بعملية قيصرية.

أعراضـهـا:

نزف مهبلي متكرر بعدم وجود ألم خاصة في الأسبوع (٣٢) أي في الشهر الثامن وقد يكون حدوثه بدون سبب أو بسبب الجماع.

أنـواعـهـا:

١. المشيمة تكون متقدمة حيث تغطي عنق الرحم.

٢. قريبة من عنق الرحم.

التـشخيص:

١. عن طريق الموجات فوق الصوتية عند نزول الدم في المهبل.

٢. عن طريق الفحص السريري لبطن المريضة يكون الجنين بوضع غير طبيعي والرأس لا تكون قد دخلت الحوض.

العـــلاج:

١. يعتمد على الحالة ونوعها فإذا كانت من النوع الأول يجب دخول المريضة المستشفى ووضعها في حالة الطوارئ وتهيئة الدم لها ووضع المريضة تحت الإشراف الطبي اللازم ومراقبة الجنين وإذا كان الدم ينزف بشدة قد يلجأ الطبيب للجراحة لإخراج الجنين وإنقاذ الأم.

٢. إذا كانت الحالة من النوع الثاني بالإمكان للمرأه الحامل مراقبتها عن كثب وبالسونار تحت الإشراف الطبي، إن حالة المشيمة المتقدمة لا تبقى كما هي فإنه وجد ٠,٥٪ من الحالات تبقى على ذلك حتى الولادة.

٣. يجب الإنتباه إلى فصيلة الدم للأم وإعطائها المضادات إذا كانت سالبة.

إنفصـــال المشيمة:

في هذه الحالة تتعرض المرأه الحامل لألم مفاجئ في البطن والرحم يصبح متسيباً وقد يكون قلب الطفل غير مسموع بالإضافة إلى نزف مهبلي وقد يكون هذا بعد حادث أو مصاحب لإرتفاع بالضغط شديد.

العـــلاج:

يجب أن تدخل المرأه الحامل المستشفى ووضعها تحت الإشراف الطبي وملاحظتها ومراقبة الجنين عن كثب فإذا إحتاج الأمر إجراء جراحة وإخراج الجنين والحفاظ على الام والجنين في آن واحد.

أسباب آخرى:

وقد تنزف المرأه الحامل من خارج الرحم من عنق الرحم أو بسبب لحمية أو إلتهاب شديد وهنا الأفضل أن يجري للمرأه الحامل سونار والتأكد من سلامة الجنين وإستثناء أي مشكلة رحمية ثم يجري الفحص المهبلي وأخذ عينات لعلاج الأسباب المؤدية لذلك النزف الرحمي.

بالنهاية إن أسباب النزف الرحمي كما رأينا متعددة وعلاجها متعدد وكل حالة يجب تشخيصها على حده وعلاجها كما يرى الطبيب المعالج.



تقديم:
الدكتورة/ شـرارة المزيـــدي
إختصاصية أمراض النساء والتوليد

إلتهاب المسالك البولية للمرأه الحامل

إن المرأة الحامل تتعرض لمضاعفات كثيرة أثناء الحمل وبما أن الحمل يعتبر عبئاً على جسم المرأة مما يؤدي إلى إظهار بعض التغييرات الفسيولوجية والأمراض التي يجب الإنتباه لها خلال مراجعة الحامل لدى الطبيب المعالج.

ومن هذه الأمراض الشائعة إلتهاب المسالك البولية ولذلك بسبب ركود البول في الحالبين والملتويين بسبب ضعف الرحم بما يحوي عليهما وسبب آخر هو تأثير البروجيستيرون مما يؤدي إلى زيادة رجوع البول من المثانة والحالبان وتجمعه بالجزء العلوي من الحالبان وخاصة الجزء الأيمن بسبب ضغط الرحم عليه.

٦٪ من الحوامل يتعرضون لإلتهابات المجاري البولية دون أعراض ويمكن إكتشافه بالفحص الروتيني لبول الحمال في المراجعة الدورية عند الطبيب ويمكن إعطائها العلاج المناسب ولقد وجد أنه ٣٥٪ ترجع الحالة مرة أخرى. مما يؤدي ٣٠٪ إلى حصول إلتهاب صديدي في حوض الكلى أو أسباب أخرى.

الأعراض:

١. ألم في الظهر وجانبي البطن وأسفل البطن.

٢. إرتفاع درجة الحرارة وغالباً ما تشعر الحامل بحرقة وكثرة التبول.

٣. قد تظهر هذه الأعراض بصورة حادة شديدة وقد تتدرج بصورة بسيطة.

التشخيص:

١. يكون ذلك عن طريق زراعة البول ومعرفة الميكروب والمضاد الخاص به.

٢. قد نحتاج إلى عمل سونار وخاصة إذا كان هناك تكرار في الإلتهاب في المجاري البولية لمعرفة أي سبب قد يمكن تشخيصه.

٣. الأشعة الملونة بالصبغة لا يمكن عملها أثناء الحمل ويمكن تأجيلها لما بعد الولادة.

مضاعفات إلتهاب المجاري البولية:

١. الولادة المبكرة بسبب أن الإلتهابات في المجاري البولية تكون سبباً في إفراز مواد في الجسم تؤدي إلى انقباض في الرحم مما يؤدي إلى الولادة المبكرة.

٢. الإلتهاب الصديدي يؤدي إلى إرتفاع في ضغط الدم وبالتالي تسمم الحمل وإفراز الزلال في البول.

٣. فقر الدم من مضاعفات الإلتهاب في المجاري البولية بسبب (Decreased Erythropoietin).

٤. ومن المضاعفات الخطيرة لإلتهاب البول للأم الحامل تلف الكلى وعدم عملها كلية بسبب إهمال علاج هذا الالتهاب.

العلاج:

١. يكون العلاج عن طريق المضادات الحيوية المناسبة للميكروبات التي وجدت في زراعة البول.

٢. الأدوية المسكنة للآلام بإستشارة الطبيب.

٣. الإكثار من السوائل لغسل الكلى وتنشيطها.

Dr. Teeth
Dental Care Center
مركز دكتور تيث لطب الأسنان

أسئلة أم

دكتورة عطينا نبذة عنك ؟وما هو مسماك الحالي؟

- الدكتورة آلاء عبدالهادي العواد إستشاري تقويم أسنان ورئيس وحدة التقويم مركز العدان التخصصي لطب الأسنان.
- تخرجت من جامعة(Medical College of Virginia ,Virginia Common wealth University in Richmond Virginia (2000 بتفوق وكنت من أوائل الخريجين في جراحة وطب الأسنان من الولايات المتحدة الأمريكية.
- بعد ذلك إخترت تخصص تقويم الأسنان وإبتعثت مجدداً إلى الولايات المتحدة الأمريكية وتخرجت من(State University of Newyork at Buffalo, School of Dental Medicine, Orthodontic Department USA (2006).
- وحصلت على ماجستير تقويم الأسنان/ 2006) Masters of Orthodontics).
- وشهادة الكفاءة بتخصص تقويم الأسنان والوجه / Certificate of Proficiency in Orthodontics and Dentofacial Orthopedics (2006).
- والبورد الأمريكي في تخصص التقويم، Diplomate of the American Board of Orthodontics (2007))

دكتورة آلاء متى تكون أول زيارة للطفل لإختصاصي التقويم ؟

- يجب متابعة الطفل من قبل إختصاصي الأطفال من سن مبكر وعند الإنتباه لأي مشاكل معقدة بالتطابق يتم إستشارة أخصائي التقويم مباشرة.
- أما بالنسبة للزيارة الأولى الإعتيادية لإختصاصي التقويم فيكون ذلك مابين عمر السابعة والثامنة لوضع خطة مستقبلية للطفل وإتخاذ قرار علاج التدخل المبكر للتقويم من عدمه .
- معظم الحالات التي يتم إكتشاف عدم تناسق بالفكين مبكراً نستطيع علاجها بهذه المرحلة بسهوله بالتدخل المبكر .
- هناك بعض حالات التزاحم الشديد الذي يتم التنسيق في الخلع فيها لتقليل حدة التزاحم .
- لن ينطبق هذا على جميع الحالات فمعظم الحالات البسيطة أو المتوسطة يتم تأجيلها إلى سن المراهقة عند إكتمال بزوغ معظم الأسنان الدائمة .

ماهي العلامات التي يجدها الوالدين في طفلهم التي تستدعي زيارة طبيب التقويم؟

- إذا لا حظت على الطفل ما يلي:-
  - مص الإصبع .
  - كثرة إستخدام المصاصة (اللهاية).
  - تقدم بالأسنان أو بروزها.
  - تزاحم بالأسنان .
  - الشخير أو التنفس من الفم.
  - عدم إلتحام الأسنان عند العض .
  - الصعوبة بالعض أو المضغ.
  - العضة المتعاكسة(Cross Bite) .
  - تقدم الفك السفلي أو عدم تناسق في الفكين من ناحية الحجم أو العضة .
  - فقدان الأسنان قبل عمر 5 سنوات.

هل لابد من خلع الأسنان الدائمة قبل تركيب جهاز التقويم؟

- يعتمد على حالة المريض ونظرة دكتور التقويم للإبتسامة المثالية.

متى نخلع الأسنان الدائمة إذا إحتجنا لخلعها للتقويم ؟ وماهي الحالات التي تستدعي لذلك؟

يكون الخلع بقرار وتنسيق من إختصاصي التقويم.
والحالات التي عادة تستدعي الخلع هي حالات التزاحم أو بروزالأسنان .
أسباب أخرى قد تكون من تسوسات أدت إلى أسنان غير قابلة للعلاج.
فقدان أسنان دائمة في جهة واحدة مما يؤدي إلى إنحراف الأسنان وعدم تطابقها.
في بعض حالات التقويم الجراحي.

ماهي مدة علاج التقويم؟

حسب حالة المريض ونوع التقويم المستخدم وتتراوح الفترة ما بين 6 أشهر إلى السنتين في بعض الحالات.

دكتورة ماهي فوائد وعيوب التقويم الشفاف (INVISALIGN) ؟

من فوائد التقويم الشفاف على الأسنان أنه يكون غير واضح لمعظم الأشخاص فهناك كثير من الأشخاص الأكبر سناً أو الذين يكون لهم وظائف ذات ظهور إعلامي يفضلون عدم وضوح التقويم أثناء العلاج فيكون التقويم الشفاف هو الحل الامثل.



د.آلاء العواد

استشارية تقويم الاسنان







Dr. Teeth
Dental Care Center
مركز دكتور تيث لطب الأسنان



DRTEETHKW

بوابة الثقة
gate of confidence



الفحص الدوري للحوامل

تقديم:
الدكتورة/ شـــرارة المزيـــدي
اختصاصية امراض النساء والتوليد

- إن المراجعة الدورية في عيادة الحوامل ركن أساسي لنجاح وسلامة الأم ومولودها بعد رحلة دامت ٩ شهور.
- إن الرعاية الصحية المثالية للحامل تؤدي إلى تجنب المضاعفات المتوقع حصولها أثناء الحمل لها ولجنينها.
- تبدأ المراجعة الدورية بالمراجعة الأولى عند غياب الدورة ويكون ذلك من ٦ – ٨ أسابيع حيث يتم كتابة المعلومات الخاصة بالحامل والتاريخ المرضي لها في ملفها الخاص مع تدوين القواعد الأساسية لكل حمل من (الوزن، الضغط، الطول) مع الفحص المبدئي للحامل عامة (للقلب، الرأس ، الرقبة ، الصدر ، البطن، الساقين) وتدوين أي علامات ذات اهمية ولها علاقة بالحمل.
- يتم فحص البطن لمعرفة مستوى الرحم ووضعه.
- تطلب للحامل التحاليل المبدئية مع تحليل بول (للسكر ، البروتين ، و البكتيريا).
- يتم عمل تحليل دم ومعرفة نسبة الهيموجلوبين وفصيلة الدم وعامل ريزوس إن كان سلباً أو إيجابياً وطلب تحليل المضادات إن كانت الأم تحمل فصيلة دم سالبة والأب موجبة.
- يتم عمل تحليل السكر بالدم.
- إعطاء الحامل موعد للسونار بين ١٨ – ٢٤ أسبوع.
- إعطاء الحامل فيتامينات في هذه الفترة وخاصة حامض الفوليك (Folic Acid) لما لها دور لمنع حصول التشوهات الخلقية في الجنين وخاصة الجهاز العصبي.
- يستطيع الطبيب سماع قلب الجنين من الأسبوع العاشر إلى منتصف الشهر الثالث بجهاز خاص لذلك.
- الزيادرة المقبلة تكون كل أربع أسابيع حتى الأسبوع (٢٨) أي بداية الشهر السابع.
- يتم في الزيارات هذه مراقبة الضغط للأم الحامل والوزن وفحص البول وفحص البطن وإرتفاع مستوى الرحم وهل يتفق مع حساب الحمل مع آخر دورة.

- الزيارة للأسبوع (٢٠) يتم مرة آخرى عمل فحص للدم لمعرفة نسبة الهيموجلوبين، وعمل سونار لمعرفة أشياء مهمة مثل (إحتمالية وجود اكثر من جنين، تحديد موعد الولادة، مراقبة تطور الجنين ونموه، وضع الجنين، وضع المشيمة وكمية السائل الأمنيوسي حول الطفل وإحتمالية وجود عيوب خلقية حيث إن هذه الفترة هي الأفضل لمعرفة كل هذه الأشياء. وفي هذه الزيارة تعطى الأم الحامل الجرعة الأولى من التيتانوس.
- في الفترة بين ١٨ – ٢٢ أسبوع تشعر المرأه بحركة الطفل.
- في الأسبوع (٢٨) يتم فحص السكر في الدم مرة آخرى بالإضافة إلى عمل تحليل مضادات عامل ريزوس خاصة إذا كانت الأم سالباً والأب موجب، وكذلك عمل تحليل للدم لمعرفة نسبة الهيوجلوبين بالدم، أخذ الجرعة الثانية من التيتانوس.
- ومنذ الأسبوع ٢٨ – ٣٢ أي من بداية الشهر السابع إلى بداية الشهر الثامن تكون المراجعة كل ٣ أسابيع وتبقى المراجعات بالمراقبة للضغط والوزن وتحليل البول وفحص البطن لمعرفة مستوى إرتفاع الرحم وهل يتوافق مع حساب الحمل مع آخر دورة مع معرفة وضع الجنين الإستمرارية لسماع قلب الطفل في كل زيارة وفحص الساقين مع صرف الفيتامينات اللازمة للأم الحامل.
- في الأسبوع (٣٢) أي في بداية الشهر الثامن يفضل عمل سونار لمعرفة (موضع الجنين، ونموه، والتأكد من عدم وجود تخلقات غير طبيعية مع معرفة وضع المشيمة ومعرفة مستوى السائل الأمنيوسي حول الطفل).
- ومن الأسبوع (٣٢) تكون المراجعة كل أسبوعين.
- عند بداية الشهر التاسع أي في الأسبوع (٣٦) تكون المراجعات متقاربة كل أسبوع لما لها لهذا الشهر من أهمية وتقارب موعد الولادة لما يترتب عليه من فحص الأم الحامل.
- يتم في هذه المراجعات مراقبة الضغط لما له أهمية كبيرة في هذا الوقت ووزن الأم وتحليل البول ومراقبة السكر والبروتين فيه وفحص البطن ومراقبة نمو الجنين ومعرفة وضع الرأس بالنسبة للحوض لما له من دخل كبير لتحديد نوعية الولادة (أهي طبيعية أو قيصرية) مع سماع قلب الطفل وعمل تحليل لدم الحامل لمعرفة نسبة الهيموجلوبين قبل الولادة، وفحص الساقين وهل يوجد ورم فيهما وإعطاء توعية عن فترة النفاس والرضاعة الطبيعية بعد الولادة، ومناقشة موانع الحمل بعد الولادة.
- عند وصول الأم الحامل إلى (٤٠) أسبوع اي إستكمال مدة الحمل على الطبيب المعالج تحويل الأم للمستشفى لـ:
- مراقبة دقات قلب الطفل وعمل تخطيط لذلك.
- تحديد مدى صحة موعد الولادة.
- أثناء المراجعات ينصح الطبيب المعالج الأم الحامل بطريقة التغذية الصحيحة والتغييرات التي تحصل لها في كل مرحلة وكيفية التعامل معها والإبتعاد عن العادات الضارة مثل التدخين والكحول.
- إن الأم الحامل الذكية هي التي تلتزم بالمراجعات بوقتها كما يوصيها الطبيب المعالج وتنفذ إرشادات الطبيب حتى تتجنب المخاطرة التي قد تؤثرعلى سلامتها وسلامة وليدها.
- بعد الولادة بأربعة أسابيع على الأم الوالدة مراجعة الطبيب المعالج لإعطائه التاريخ المرضي أثناء الولادة وأي مشكلة تعرضت لها قد تؤثر في الولادات اللاحقة أو في حياتها المستقبلية، ومراقبة الضغط وفحص الجرح إن كان في منطقة العجان أو في البطن، عمل تحليل دم لمعرفة نسبة الهيموجلوبين وتحليل سكر الدم إذا لزم الأمر.
- إسداء النصح للأم الوالدة عن الرضاعة الطبيعية وفحص الثديين ومعالجة المشاكل المتعلقة بذلك، ومناقشة طرق تنظيم الحمل مرة آخرى.


اكوا جلف
مياه شرب نقية
قليل الصوديوم
قليل الصوديوم
اكوا جلف
مياه شرب نقية
توازن مثالي
قليل الصوديوم
شركة ميزان القابضة
MEZZAN HOLDING CO.



الكلـف أثناء الحمل
و كيفية التخلص منه بعد الولادة

أسباب ظهور الكلف خلال الحمل

مشكلات الحمل كثيرة ومتنوعة، ولعل أكثرها تلك التي تظهر في الوجه على شكل بقع تؤثر بالشكل السلبي في نفسية المرأة الحامل، وإن كانت هذه البقع مؤقتة، ومن السهل زوالها بزوال المؤثر وهو الحمل، وقد تظهر مشاكل البشرة عند ما يقرب من ٩٠٪ من النساء بمختلف الجنسيات والبيئات، وهذا ارتباط وثيق بالحمل قد لا يظهر عند أي امرأة أخرى، وكلف الحمل لا يشبه غيره من الآثار التي تظهر على البشرة، وهو معروف جداً، فيظهر على شكل يقع منتشرة ومتفرقة في أنحاء البشرة، مسببة عدم الانتظام في الشكل الخارجي للقناع الجلدي، كما أنه يسبب الحرج خاصة بعد استخدام المساحيق التي تحاول المرأة استخدامها لكي تخفي هذه البقع، إلّا أنها تفشل لأن بقع الكلف تطغى على المساحيق وتسبب تكتلات فيها تؤذي الشكل العام للوجه، وتسبب حالة من الاكتئاب عند المرأة، ومنها ما يلي:

١. زيادة إفراز الهرمونات خلال فترة الحمل.
٢. التعرض لأشعّة الشّمس من غير استخدام واقي شمس او كريمات خاصة بالبشرة.
٣. إهمال الإعتناء بالبشره وعدم مراجعة طبيب الجلدية أثناء فترة الحمل.
٤. إستخدام كريمات خاصة بالحمل بدون استشارة الطبيب يمكن آلا تتناسب مع البشره.
٥. تناول أطعمة تحتوي على الكثير من الدهون والزيوت الضّارة.
٦. الشعور بالتّوتر والقلق، بشكلٍ دائم يؤدي أيضاً إلى زيادة إفراز الهرمونات وظهور الكلف.
٧. الأشخاص ذوو البشرة السّمراء أكثر عرضةً للكلف من ذوي البشرة الفاتحة.

التخلص من الكلف بعد الولادة

على الرغم من أن هذا الكلف عارضاً، ويسهل التخلص منه، خاصة بعد الولادة مباشرة، إلا أن القلق يبقى عند المرأة، مسبباً لها الهاجس من بقاء هذه البقع على الوجه أو لا تزول بنسبة مئة بالمئة، لذلك فإن هناك الكثير من العوامل التي تساعد في التخلص من الكلف بالشكل الذي تريده المرأة، كما أننا سنتطرق للطرق التي تساعد في التخفيف من ظهوره، والإسراع في التخلص منه، وأيضاً سبل الوقاية حتى لا يعود الكلف مرة أخرى، ومنها ما يلي:

١. **الابتعاد عن أشعة الشمس الحارقة**

أشعة الشمس كما هو معروف مفيدة جداً للجلد، وتساعد في التخلص من السموم وأيضاً تخفف من التوتر والإرهاق، ولكن في حال الإصابة بالكلف فيفضل الابتعاد الكلي عن أشعة الشمس، سواء في فترات الصباح أو فترات ما بعد الظهر، لأن أشعتها تؤدي إلى بروز في نتوءات الكلف، مما يزيد من احتمالية بقائها حتى بعد الولادة، ويفضل في حال الاضطرار للخروج استخدام واقيات الشمس أو الكريم المرطب، وعدم الإطالة في الوقوف أو الجلوس وقت أن تكون أشعة الشمس حامية جداً، فهذا قد يؤثر بشكلٍ سلبي على البشرة.

٢. **شرب الماء بكثرة**

المعروف أن تناول كميات كبيرة من السوائل وأهمها الماء يساعد في ترطيب البشرة من جهة، كما أنه يساعدك في تجديد خلايا البشرة، والاستمتاع بنقائها، ويفضل تناول لترين أو أكثر في اليوم، والابتعاد عن تناول المياه الغازية كبديل عن الماء.

٣. **استشارة الطبيب المختص**

فأكثر ما يمكن أن يفيد في حالات التعرض لكلف البشرة خلال فترة الحمل هو الطبيب المختص بمثل هذه الحالات، فهو يرد عليه الكثير من الناس الذين تعرضوا لهذه الظاهرة من قبل، وبذلك يكون لديه الفرصة الأكبر لتشخيص الحالة بالشكل الصحيح والتعامل معها من منطق الاستشاري، ومن الممكن أن يوفر لك العلاج المناسب في مثل حالتك.

٤. **تقليل استخدام المساحيق التجميلية**

إذ إنها عبارة عن مواد كيميائية مصنعة مضرة جداً للبشرة، وقد تؤدي إلى بروز في الكلف أو حتى عدم التخلص منه بالشكل الصحيح، وتلجأ له المرأة لاعتقادها أنه الحل الناجع، ومن الممكن أن يخفي الأثر، ولكنه في المقابل يسبب مضاعفات على المدى الطويل قد تضر بالبشرة، مسببة نوعاً من البروزات التي تبقى واضحة الأثر حتى بعد الولادة.

٥. **تنظيف البشرة**

في حال استخدمتِ المواد التجميلية فيجب عليك بمجرد دخولِك للمنزل التخلص منها بشكلٍ كامل، وأيضاً حاولي أن تستخدمي منظفات البشرة التي تباع في الصيدليات، فهي تساعدك في التعامل مع الوجه والتخفيف من حدة الكلف، وتساعد في ترطيب بشرتك، فالكلف قد يصيبك بالألم أو تشعري كأن بشرتك قد تعرضت للحرق، لذلك ينصح عزيزتي المرأة باتباع النصائح المرتبطة بالكلف، حتى تتخلصي منها بالشكل الصحيح.

٦. **التقليل من تناول الزيوت والدهون**

لعل أكثر النساء لا تعي خطورة تناول الزيوت والدهون بكثرة في فترة الحمل، فهي مضرة بكافة مناحي الجسم، كما أنها تسبب الكلف وتزيد من حدته، ومن الممكن في ظل غياب التوعية الصحيحة، وعدم التعامل مع الأمر بما يحقق النتائج الفعالة إلى تفاقم الأمر، وعدم القدرة على السيطرة عليها فيما بعد، لذلك ينصح بتخفيف كمية الزيوت الموجودة في الطعام، وتناول الأطعمة الغنية بالألياف والمياه كالخضروات والفواكه والابتعاد عن المكسرات والموالح.

٧. **الراحة**

فمن المهم جداً للمرأة الحامل أن تحصل على قسط كبير من الراحة، فذلك مفيد لصحتها، وأيضاً لبشرتها، ولا يمكن أن يقلل أحد من أهمية الراحة في تلك الفترات. ثقي تماماً أن كل الأعراض المرتبطة بالحمل من الممكن جداً أن تزول في حال استخدمتِ النصائح التي تسرد لك، كما أنه من الممكن أن تزيد أو تتفاقم في فترة الرضاعة، فلا داع للخوف، وتأكدي أن تعرضك لمثل هذه الظاهرة خاصة في أولى مراحل الحمل قد يجعلك تستفيدي من كل الأمور التي تعلمتها في مراحل الحمل الأخرى، أما عن اختفاء هذه البقع، فإنها ستزول مع الوقت، ولا داعٍ للخوف أبداً.


FLEX FITNESS
نادي فلكس السيدات
نادي فلكس رجال الأعمال
نادي فلكس فاميلي
لحياة أكثر صحة
Flexkwt
Flex Executive : 62221153
Flex Women : 66660048
Flex Family : 66936464


فلكس كلينك
flex CLINIC
رونق وجمال ..
22622333 - 69685759
Flexkwt
Flex.Clinic
Clinic_Flex

طُرق العنـاية بالبشرة أثناء الحمل

العناية بالبشرة أثناء الحمل من أهم الأمور التي يجب على المرأة الحامل مراعاتها بشكل مستمر وبشكل يومي، حيث عليك أن تقومي باعتبارك إمرأة حامل بزيادة عنايتك ببشرتك أكثر من المعتاد وذلك لأنّ البشرة أثناء الحمل بالنسبة للمرأة الحامل تمر بالعديد من التغيرات التي تصيب بشرة الحامل والتي تؤدي إلى زيادة التشققات التي تظهر على بشرة الحامل، كما أن هنالك تغير يصيب البشرة بشكل عام وهنالك تغير يصيب أماكن محددة من بشرة الحامل في أماكن محددة من الجسم، لذلك علينا أن نولي كل منطقة من البشرة العناية الخاصة بها ، وإليكي بعض النصائح:

١. بالنسبة للبشرة بشكل عام وبخاصة الوجه واليدين فعلى الحامل أن تقوم بترطيب بشرتها بشكل مستمر من خلال الكريم المرطب ومن خلال الزيت الخاص بالحامل والذي يساعدها على الحفاظ على الترطيب الطبيعي لبشرة الحامل والحفاظ على البشرة بشكل ناعم ومرطب وغني بالمغذيات الطبيية.

٢. استخدام واقي الشّمس بانتظام؛ فبشرة المرأة الحامل تكون حسّاسةً بشكل مُضاعف وَبالأخص عندَ التعرُضً للشّمس .

٣. على الحامل أن تقوم بدهن بطنها باستمرار، وعمل مساج للبطن باستخدام الكريم الخاص بالحامل وذلك منعاً لظهور التشققات التي تظهر على بطن الحامل وتمنع علامات التمدد، كما عليك أن تقوم بتدهين جسمك بزيت جوز الهند المفيد جداً لصحة الجلد ويساعد في زيادة نعومة الجلد وزيادة ليونته، لأن الجلد أثناء فترة الحمل يمر بالكثير من التغيرات التي تؤثر على الحامل وتؤثر على جلد الحامل والتي تعمل على تشقق الجلد بشكل كبير في بعض الحالات مما يترك آثار على الجلد بعد الحمل.

٤. يجب على الحامل أن تهتم بنظافة جسمها باستمرار والعناية بالحالة النفسية كذلك الأمر، لأن العناية بالنظافة الشخصية وبصحة الحامل سينعكس ايجاباً على الحالة النفسية بنفس الدرجة،

٥. يجب على المرأة الحامل تجنب ممارسة الرياضة العنيفة اثناء فترة الحمل، كما يجب عليها الراحة التامة وخصوصاً في الشهور الأولى لكي تبقى هي وجنينها بصحة تامة.

٦. عدم تناول الأدوية إلّا باستشارة الطبيب، كما يجب تجنب التعرض للأشعة والتي تؤثر على الجنين أيضاً .

٧. على الأم الحامل أن تعتني بنمط غذائها اليومي والتركيز على تناول كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمها وتساعد في نمو جنينها أيضاً، التغذية السليمة هي مفتاح الحمل السليم والجنين السليم، إنّ تناول البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية كلها تساعد المرأة الحامل على الوصول لنتيجة ممتازة في نهاية الحمل من ناحية الوزن لها ولطفلها، فالمرأة الحامل من الطبيعي أن يزداد وزنها أحد عشر كيلو غراماً طيلة التسعة شهور الحمل بمعدل كيلو أو يزيد قليلاً بالشهر الواحد.

٨. من الضروري أن تقوم الحامل بمتابعة الطبيب الخاص بها وزيارة الطبيب في حال شعرت بأي تغير في جسمها لتقوم باتخاذ الإجراء المناسب لها والذي سيفيدها وسيفيد في صحة جنينها ،إذ إنّ صحة الجنين من صحة الأم.



الرضاعة الطبيعية

كيف تعرفين ما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفيه من الحليب



إعداد: د/ فطومة العبد الرزاق
إستشاريه حوادث الأطفال والسموم
قسم حوادث الاطفال بمستشفي الأميري
وزارة الصحة – الكويت



١- تحققي من طريقة قيام الطفل بالمص

ينبغي أن يكون فم طفلك مفتوحاً وأن يكون باطن شفتيه متجهاً نحو الخارج أثناء مصّه من الثدي. يقوم الطفل في بداية الرضاعة بالمصّ باستخدام حركات سريعة متقطعة لمدة دقيقة أو دقيقتين وذلك حتى يبدأ حليب الثدي بالتدفق.

ثم يتباطأ المصّ مع بدء الطفل بشرب الحليب، وينبغي أن تسمعي صوت الابتلاع لدى طفلك، وهو يُشبه صوت «كاع». وأثناء قيام الطفل بشرب الحليب، يفتح فمه بشكل واسع جداً، وتكون هناك وقفة، ثم يُغلق فمه، وإذا كان الطفل يقوم بالمصّ بطريقة الفتح والتوقف وثم الإغلاق، فإنّه يحصل على ما يكفي من حليب الثدي.

ومن الطبيعي أن يقوم الطفل بالعديد من عمليات المصّ والابتلاع ، يتلو ذلك فترة راحة قصيرة تتبعها عملية مصّ وابتلاع مرة أخرى. تحققي مع اختصاصيّ الرضاعة الطبيعية في حال لم يكن الطفل يقوم بطريقة المصّ الذي يقوم فيه بفتح الفم والتوقف ثم الإغلاق.

كيف تكون الرضاعة الطبيعية

١. يفتح الطفل فمه.
٢. يتوقف عندما يُصبح فمه مفتوحاً بشكل كبير.
٣. يُغلق فمه.

تحققي مع طبيب الأطفال إذا:

- لم يكن بمقدورك سماع الطفل يبتلع.
- لا يمكنكِ مشاهدة طريقة المصّ التي يحصل فيها الفتح والتوقف وثم الإغلاق.
- يخلد طفلك إلى النوم بعد المصّ لبضع دقائق فقط.
- يبدو أن طفلك جائع طوال الوقت.

٢- تحققي من حركة أمعاء طفلك (البراز)

اللـــون

يُخبرك لون براز طفلك في الأسبوع الأول ما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من اللبأ (**أول حليب يُدرّه الثدي**).

في اليومين الأول والثاني، يقوم الطفل بإخراج براز داكن أسود مخضر ولزج يُسمى العقي. قومي بالإرضاع الطبيعي في كل مرة يُظهر طفلك رغبة في تلقي الطعام، ويُساعد اللبأ الطفل على التخلص من العقي.

وبحلول اليوم الثالث، ومع حصول الطفل على لبأ أكثر، يصبح البراز ذو لون أفتح وأكثر اخضراراً.

وبحلول اليومين الرابع والخامس، يُصبح البراز أصفر مع زيادة ما يتم تقديمه من حليب الثدي.

ويكون براز الطفل الذي يحصل على حليب الثدي فقط أصفر ويمكن أن يوجد فيه حبيبات، أو أن يكون عجينياً أو سائلاً.

عدد مرات التبرز وكمية التبرز

عادة ما يقوم الطفل بالتبرز مرة أو مرتين في اليومين الأول والثاني.

بعد أول يومين أو ثلاثة أيام وحتى ٤ أسابيع ، يجب أن يتبرز طفلك ما لا يقل عن مرتين خلال ٢٤ ساعة. وإذا تبرز الطفل مرتين على الأقل خلال ٢٤ ساعة ، ينبغي أن يكون كل حجم كل مرة حوالي ملعقتين كبيرتين في الحجم. وبالنسبة للعديد من الأطفال الذين يرضعون بشكل طبيعي تبدأ الأمعاء بالتحرك مع كل رضعة.

بعد الأسابيع الأربعة الأولى من حياة طفلك، قد يتغير نمط حركات الأمعاء إلى تبرز كل ١ إلى ١٠ أيام . وإذا كانت براز طفلك ليناً، فذلك يعني أن طفلك راض، والرضاعة الطبيعية تسير بشكل جيد، ويقوم بتبليل ٦ – ٨ حفاضات بشكل كثيف كل ٢٤ ساعة، ويكون هذا العدد القليل من عمليات التبرز أمراً طبيعياً .

عدد مرات التبرز ولونه حسب اليوم والعمر

العمر	لون البراز	عدد مرات التبرز خلال ٢٤ ساعة
اليومان الأول والثاني	أسود مخضرّ اللون ولزج	١ حتى ٢
اليومان الثالث والرابع	بني مُخضرّ	الحد الأدنى ٢
اليوم الخامس	يُصبح أصفر	الحد الأدنى ٢
اليوم السادس حتى ٤ أسابيع	أصفر وقد يكون فيه حبيبات	الحد الأدنى ٢، وقد يحصل مع كل رضعة

تحققي مع طبيب الطفل إذا:

- لا يزال براز طفلك أسود داكن مخضرّ في اليوم الخامس.
- لدى طفلك أقل من مرتين من التبرز خلال ٢٤ ساعة خلال فترة ٤ أسابيع.
- بعد ٤ أسابيع، لا يوجد أي تبرز لدى الطفل ويبدو غير مرتاح أو يقوم بتبليل أقل من ٦ إلى ٨ حفاضات بشكل كثيف خلال ٢٤ ساعة.

٣- تحققي من بول طفلك (التبول)

اللـــون

عندما يكون طفلك يشرب ما يكفي من حليب الثدي، يجب أن يكون لون البول أصفر شاحب وشفاف وليس له رائحة. قومي بسحب الغطاء البلاستيكي الخلفي من الحفاضة ذات الاستخدام الواحد للتحقق من لون البول، فهذا سيساعدك على التأكد من أن الطفل يتناول ما يكفي من حليب الثدي، ولا ينبغي أن يكون

لون البول أصفر داكن. يوجد في بول الأطفال في بعض الأحيان بقع وردية خلال الأيام القليلة الأولى.

قومي بإطعام طفلك أكثر إذا كان هناك بقع وردية في البول أو إذا كان البول أصفر داكن اللون، وحاولي إطعام طفلك كل ساعتين، واطلبي من طبيبك فحص طفلك.

كمية وعدد الحفاضات المبللة

خلال أول ٦ أيام ، ينبغي أن يبلل الطفل عدد حفاضات يبلغ عدد أيام عمره.

عمر الطفل بالأيام	الحد الأدنى لعدد الحفاضات المبللة خلال ٢٤ ساعة
١	١
٢	٢
٣	٣
٤	٤
٥	٥
٦ وأكبر	٦ إلى ٨

وينبغي أن تصبح الحفاضات أثقل كل يوم، وخاصة بعد اليوم الثالث مع ازدياد توريد الحليب من الثدي، وبمجرد بلوغ طفلك عمر أسبوع واحد، ينبغي أن يبلل بالبول بين ٦ إلى ٨ حفاضات خلال ٢٤ ساعة. وينبغي أن يكون وزن الحفاضات المبللة ما يبلغ ملعقتين كبيرتين (٣٠ سم مكعب) إلى ٤ ملاعق كبيرة (٦٠ سم مكعب) من الماء على الحفاضات الجافة.

تحقق مع طبيب الطفل إذا كان:

- طفلك يقوم بتبليل أقل من حفاضة واحدة كل يوم في حياته في الأسبوع الأول (على سبيل المثال، أقل من ٢ في اليوم الثاني، وأقل من ٣ في اليوم الثالث) أو ٦ إلى ٨ حفاضات مبللة في ٢٤ ساعة بعد الأسبوع الأول.
- طفلك يتبول بولاً أصفر داكن.
- يوجد في بول طفلك بقع وردية اللون ويكون البول أصفر غامق وكميته قليلة.

٤- تحققي من اكتساب طفلك للوزن والطول

ينبغي على طبيب طفلك التحقق من وزن طفلك وطوله بعناية للتأكد من نمو طفلك بشكل جيد، واطلبي منه فحص وزن طفلك بعد يومين من مغادرة المستشفى ومرة أخرى في الأسبوع الأول حتى يبدأ الطفل في اكتساب الوزن. وقومي بزيارة الطبيب مرة واحدة في الأسبوع على الأقل حتى يكتسب طفلك ما يكفي من الوزن.

وسوف يرغب طبيبك في رؤية طفلك خلال السنة الأولى من عمره من أجل اللقاحات والفحوصات الروتينية. واطلبي منه أن يعرض عليكِ مخطط نمو طفلك.

٥- تحققي من أنماط نوم واستيقاظ طفلك

في الشهر الأول، يجب أن يستيقظ طفلك ليرضع ٨ إلى ١٢ مرة خلال ٢٤ ساعة، أو كل ساعة ونصف إلى ٣ ساعات، ومن الطبيعي أن يكون هناك فترة نوم مستمر واحدة أطول تبلغ ٥ ساعات خلال فترة ٢٤ ساعة، ويتم هضم حليب الثدي بسرعة وسهولة أكبر من الحليب الاصطناعي، ولذلك يمكن أن يُصبح طفلكِ جائعاً بشكل أسرع.

ويرضع طفلك لمدة تتراوح بين ١٥ و٤٥ دقيقة، وسوف تنخفض الرضاعة تدريجياً إلى ٦ إلى ٨ مرات خلال ٢٤ ساعة مع تقدم طفلك في السن.

تحققي من مظهر طفلك

يكون لدى الطفل الذي يرضع بشكل جيد بكاء قوياً، وفترات تنبه ورضا، ويبدو فم الطفل رطباً.

تحققي مع طبيب الطفل إذا كان:

- طفلك يبدو صعب الإرضاء جداً.
- طفلك يبدو ضعيفاً.
- لدى طفلك بكاءً ضعيفاً.
- يبدو فم طفلك جافاً.
- يحتاج طفلك إلى إيقاظه ليرضع.

قومي بترتيب موعد مع أخصائي الرضاعة الطبيعية في أقرب وقت ممكن.

من المهم الحفاظ على إمداد الحليب لديك إذا لم يرضع طفلك جيداً، وهذا ما يسمى استدرار أو ضخ الحليب.

لا تستخدمي العلامات التالية لتقييم ما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من حليب الثدي

يعود الثديان إلى ملمس أكثر نعومة: تقول معظم الأمهات بأنهنّ يشعرنَ بأن أثدائهنّ تصبح ممتلئة ومؤلمة ومتورمة في اليوم الثالث أو الرابع من حياة أطفالهم، وبعد بضعة أيام سوف تشعرين براحة أكبر في ثدييك، ولكن سوف تشعرين بالامتلاء قبل أن يرضع طفلك. وينخفض هذا الشعور بالامتلاء أيضاً مع مرور الأسابيع، إلا عندما يتم تفويت مرة إرضاع، ولا يعني هذا التغيير في الإحساس بأنك تنتجين حليباً أقل.

يبدأ طفلك بالرضاعة الطبيعية بتكرار أكبر من ذي قبل: عندما ينمو طفلك بسرعة (يسمى ذلك بدفعات النمو)، سيحتاج رضاعة أكثر في كثير من الأحيان لزيادة إمدادات الحليب، ولا تعني الرضاعة بتكرار أكبر أن الحليب ينفد



لديك، وعادة ما تستمر هذه الزيادة في الرضاعة لمدة يومين أو ثلاثة أيام، وهذا يعني أن إمداد الحليب يتزايد لتلبية احتياجات طفلك، وغالباً ما تحصل دفعات نمو الأطفال عند عمر أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، وعند عمر ٦ أسابيع، وعند عمر ٢ إلى ٣ أشهر.

يمكنك أن تقومي بإخراج (استدرار) كمية صغيرة من الحليب من الثدي باستخدام يدكِ أو مضخة الثدي: الأطفال الذين يرضعون جيداً أفضل بكثير في الحصول على الحليب من الثدي من مضخة الثدي، والعديد من الأمهات اللواتي لا يستطعن استدرار كميات كبيرة من حليب الثدي يكبر أطفالهنّ بصحة جيدة.

يقوم طفلك بالرضاعة ضمن مجموعات، وهذا يعني أنه يرضع كل ساعة لمدة ٣ إلى ٤ ساعات ثم ينام لفترة أطول، فالأطفال غالباً ما يرضعون مثل ذلك في وقت متأخر بعد الظهر والمساء للاستعداد للنوم خلال الليل.

يتسرب من ثدييك القليل من الحليب فقط أو لا يسربان أي حليب: هذا أمر طبيعي بالنسبة لكثير من النساء، وهذا أمر طبيعي بالنسبة لكثير من النساء. طفلك صعب الإرضاء ولكنه يكتسب الوزن بشكل جيد.

النقاط الرئيسية

هناك ٣ طرق يمكنك من خلالها معرفة ما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من حليب الثدي: كيف يمصّ طفلك الثدي، وعدد وكمية ولون الحفاضات التي يبللها ومرات تبرز طفلك خلال ٢٤ ساعة، واكتساب طفلك للوزن.

قد تشير أنماط تغذية طفلك ونومه أيضاً لما إذا كان الطفل يحصل على ما يكفي من الحليب من الثدي.

لا تعتمدي على طريقة إحساسك بثدييك أو كمية الحليب التي يمكنكِ استدرارها لمعرفة ما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب.

إذا كنت تعتقدين أن طفلك لا يحصل على ما يكفي من الحليب، اطلبي من طبيبكِ فحص طفلك.



مشاكل الرضاعة الطبيعية

قرحة حلمات الثدي

إعداد: د/ فطومة العبد الرزاق
إستشاريه حوادث الأطفال والسموم
قسم حوادث الاطفال بمستشفي الأميري
وزارة الصحة - الكويت

التقرح خلال الأيام القليلة الأولى

قد تشعرين بألم في حلمات الثدي خلال الأيام القليلة الأولى من الرضاعة الطبيعية، وهذا أمر طبيعي بالنسبة لكثير من النساء.

قد تعانين أيضاً من الألم أكثر في الدقائق القليلة الأولى من الرضاعة الطبيعية، وينبغي أن ينخفض هذا الألم مع استمرار الإرضاع، وتجد معظم النساء أن هذا الألم ينخفض خلال الأسبوع الأول.

ليس من الطبيعي أن يستمر الألم خلال كامل الإرضاع أو أن يكون ألماً قوياً، وإذا كان هذا هو الحال، فمن المهم الحصول على مساعدة من خبير الرضاعة الطبيعية على الفور.

التقرح الناتج عن الوضعية الخاطئة والتمسك بالثدي بشكل خاطئ

يشير التمسك بالثدي إلى كيف يتعلق طفلك بثديك، ويمنع حمل الطفل وتمسكه بالثدي بشكل صحيح تقرح الحلمات، وغالباً ما يستمر التقرح طوال عملية الإرضاع إذا كان هناك تمسك سيء بالثدي أو وضعية سيئة، وقد يتسبب ذلك في أن تصبح حلماتك حمراء أو متكدمة أو متشققة، والتشقق هو عبارة عن تكسر في الجلد.

إمساك طفلك بشكل صحيح على الثدي

لإرضاع طفلكِ، ضعي طفلك بالقرب منك بحيث يكون صدر الطِفل ومعدته وفخذاه مقابل بطنك، وادعمي ظهر ورقبة الطفل بيدك أو ضعي رأس الطفل على ذراعك. ويجب أن يكون طفلك قادراً على الوصول بسهولة إلى الثدي.

يمكنك أيضاً حمل طفلك بوضعه تحت ذراعك على جانبك، ادعمي ظهر ورقبة طفلك بيدك، وقد ترغبين في وضع الطفل على بعض الوسائد، ويمكن أن تستقيم وضعية طفلك بسهولة أكثر في هذه الوضعية.

يمكنك أيضاً أن تضعيه على جانبك للرضاعة الطبيعية، بحيث يستلقي طفلك بالقرب منك على جانبه ويكون رأسه مائلاً إلى الخلف قليلاً، وضعي وسائد خلفك وتحت رأسك حيث يمكن أن يساعد ذلك على جعلك تشعرين براحة أكثر، ويمكنكِ وضع وسادة خلف ظهر الطفل أيضاً.

في جميع الوضعيات

تأكدي من أن أنف طفلك يكون مقابل الحلمة عندما تبدأين في دفعه إلى التمسك بالحلمة.

تأكدي من أن الطفل يصل إلى الثدي ورأسه مائل قليلاً إلى الوراء، في وضعية استنشاق.

لا ينبغي أن يكون رأس طفلك ملتوياً أو مستديراً نحو كتفه. يمكن لبعض الأطفال التمسك جيداً دون دعم للثدي، وقد تشعرين أنك بحاجة لدعم الثدي للمساعدة في تمسك طفلك للحلمة.

أمسكي ثديك بوضع الإبهام على أحد جانبي الثدي ومع وضع أصابعك على الجانب الآخر من الثدي، ويجب أن تكون أصابعك بعيدةً عن هالة الحلمة. والهالة هي المنطقة الداكنة حول الحلمة. يحتاج طفلك إلى إدخال الحلمة بعمق في فمه.

تصحيح التمسك بالثدي

دعي طفلك يوجهك إلى كيفية التمسك بشكل صحيح، يمكنكِ أن تبدأي من خلال وضع طفلك بين ثدييك مع ملامسة جلده لجلدك، وعندما يبدأ في البحث عن الثدي، حركيه بلطف نحو ثديك مع دعم يدك لرقبته وكتفيه. ودعيه يبحث عن الحلمة ويصل إليها ويتمسك بالثدي.

التقرح الناجم عن المص غير الملائم

قد تكون وضعية الطفل ملائمة وقد يكون تمسكه سليماً ولكن قد يحدث تقرح في حلمات الثدي، إذ قد لا يقوم طفلك بالمصّ بشكل صحيح، ويستمر ألم الحلمة الناجم عن ذلك عادة طيلة فترة الإرضاع.

اطلبي من أخصائيّ الرضاعة الطبيعية التحقق من كيفية قيام طفلك بالمص. يستخدم أحياناً تدريب المصّ والإرضاع بالإصبع لتدريب طفلك على المصّ بشكل صحيح.

التقرح الناجم عن الالتهاب

قد يكون السبب وراء الحلمات المتقرحة والمتشققة التي لا تلتئم بعد تصحيح الوضعية والتمسك هو التهاباً تسببه البكتيريا.

ويمكن أيضاً أن تصاب الحلمات بعدوى الخميرة، ويمكن أن تنتقل عدوى الخميرة بسهولة بين الأم وطفلها، لذلك من المهم أن يُعالج طبيبك كليكما، وتتسبب عدوى الخميرة بالألم الذي غالباً ما يبدأ فجأة بعد أيام أو أسابيع من الرضاعة الطبيعية دون أي ألم. تشعر الأمهات بألم حارق أثناء الإرضاع بأكمله وبين فترات الإرضاع. وقد تلاحظي جلداً قشرياً، لامعاً وردياً وأحمر على الحلمة.

قد تصاب الأمهات أو الرضع الذين كانوا يتناولون أدوية لعلاج الالتهاب بعدوى الخميرة بسهولة أكبر.

ومن المهم أن تطلبي من طبيبك أن يتحقق من العدوى.، وسوف يصف طبيبك مرهماً مضاداً حيوياً لتطبيقه على حلماتك للعدوى البكتيرية. ويوصف الدواء الفطري لكل من الأم والطفل لعدوى الخميرة، وفي بعض الأحيان يتم إضافة الكورتيزون إلى المرهم أيضاً، وهو دواء للحد من الالتهاب.

التقرح عند انتهاء الإرضاع

تشعر بعض الأمهات بألم حارق نابض بعد الرضاعة الطبيعية، وتتحول الحلمات إلى اللون الأبيض بعد الإرضاع وثم الأحمر والأزرق أحياناً قبل أن تعود إلى اللون الوردي مرة أخرى، ويحدث هذا لدى بعض الأمهات بسبب الاختلاف في درجة الحرارة بين الهواء البارد وفم الطفل الحار، ويمكن أيضاً أن يكون سببه إمساك الطفل بالحلمة، أو التمسك السيء بالثدي الذي يقلل من تدفق الدم إلى الحلمة.

ضعي المناشف الدافئة على ثدييك بعد الرضاعة، فهذا يسمح للحلمات بالعودة إلى برودتها تدريجياً، وتأكدي من وضع طفلك وتمسكه جيداً، واطلبي من طبيبك المزيد من المساعدة إذا لم يختفي هذا الألم.

التقرح من الرضاعة الطبيعية من الثدي المحتقن

يعني الاحتقان أن الثدي قاسٍ جداً، فقد تكون المنطقة المحيطة بالحلمة قاسيّةً جداً أيضاً، ولا يمكن أن تدخل الحلمة بسهولة بعمق داخل فم طفلك، ولذلك تحتك الحلمة بالجزء العلوي من فم الطفل وتصبح متقرحة.

استخدمي كمادات دافئة أو باردة على ثدييك قبل الإرضاع واستخدمي يدك للحصول على بعض الحليب من ثديك، إذ يجب أن تكون منطقة الحلمة لينة قبل تمسك طفلك، وتساعد الكمادات الباردة بعد وبين الرضعات. اطلبي المساعدة من أخصائي الرضاعة الطبيعية إذا كنتي لا تستطيعين جعل الثدي ليناً.

التقرح الناجم عن انسداد قنوات حلمة الثدي

قد تلاحظ بعض الأمهات نقطة بيضاء على الحلمة وقد يشعرن بالألم طوال فترة الإرضاع، وهذا يعني انسداد إحدى قنوات الحليب مع انفتاحها على الحلمة. يمكن أن تساعد كمادات دافئة قبل الإرضاع والإرضاع المتكرر على التخلص من ذلك، وإذا لم يكن هناك تحسن في غضون أيام قليلة، يمكن أن يقوم الطبيب بفتح قناة الحلمة باستخدام إبرة معقمة.

تقرح حلمة الثدي عندما يكون لسان طفلكِ مقيداً لا يستطيع بعض الأطفال أن يحركوا لسانهم بسهولة لأنه يبقى قريباً جداً من أرضية الفم. إذا كان من غير الممكن أن يصل لسان الطفل فوق خط اللثة، قد يسبب ذلك مشكلة في التمسك ومصّ ويؤدي إلى تقرح حلمات الثدي. يجب على طبيبك وأخصائي الرضاعة الطبيعية فحص طفلك.

تدابير أخرى للمساعدة في منع وعلاج تقرح حلمات الثدي

العناية بالثدي

- اغسلي حلمات ثدييك بالماء الدافئ مرة واحدة فقط في اليوم بدون صابون. يزيل الصابون الزيوت الطبيعية اللازمة للحفاظ على رطوبة الجلد على الحلمة. ضعي بعضاً من حليب الثدي على حلماتك بعد كل إرضاع.
- اسمحي لحلماتك بأن تجف في الهواء أو استخدمي مجفف الشعر على أدنى إعداد له.
- استخدمي لبادات الإرضاع القطنية التي يمكنك غسلها بدلاً من لبادات الإرضاع التي ترمينها. لا تستخدمي لبادات الإرضاع ذات البطانات البلاستيكية فهي تبقي الجلد رطباً جداً. قومي بنقع لبادة الإرضاع إذا كانت تلتصق بحلمتك فهذا يمنع قلع الجلد عن الحلمة.
- ارتدي الواقيات البلاستيكية على الهالة داخل حمالة صدر الإرضاع. تحمي واقيات الثدي حلماتك من الاحتكاك بحمالة الإرضاع. وتتوفر واقيات الثدي في بعض الصيدليات وفي متجر المواد الغذائية المتخصصة في الطابق الرئيسي في سيك كيدز.

ويمكن طلب لوازم الرضاعة شخصياً، أو عبر الهاتف، أو عبر خط متجر المواد الغذائية المتخصصة في سيك كيدز في تورونتو. لمزيد من التفاصيل، قومي بزيارة الموقع الالكتروني :

www.specialtyfoodshop.ca/specialtyfoodshop

أو اتصلي بالرقم ٧٣٧٧٩٧٦ - ٨٠٠ - ١.

قد يكون متجر المواد الغذائية المتخصصة قادراً على شحن هذه الإمدادات إلى منزلك.

عند الإرضاع

- تذكري أن تضعي إصبعك في زاوية فم الطفل من خلال الشفتين واللثة لوقف المص وإبعاد الطفل عن الثدي.
- حاولي الإرضاع من الثدي الأقل تقرحاً أولاً.
- قد يساعد الإرضاع ضمن وضعيات مختلفة في التخفيف من التقرح.
- يمكن الإرضاع بتكرار أكبر ولكن لفترات أقصر أن يجعلك مرتاحة أكثر.
- عندما يتعلم طفلك الرضاعة الطبيعية، حاولي عدم استخدام المصّاصات أو حلمات العبوات. يمصّ معظم الأطفال الثدي بشكل مختلف من طريقة مصّ المصّاصات أو حلمات العبوات. وقد يجعل هذا من الصعب على طفلك أن يقوم بالرضاعة الطبيعية وقد يسبب تقرحاً في حلمات الثدي.
- اتركي إحدى الحلمتين أو كليهما حتى الشفاء إذا كان هناك تقرحاً شديداً يمنع الإرضاع من الثدي. ويجب أن يتم استدرار الحليب من ثدييك في نفس الجدول الزمني الذي يرضع فيه طفلك للحفاظ على إمدادات الحليب. يُعدّ حليب الثدي الذي تم استدراره هو الحليب الذي تحصلين عليه من الثدي باستخدام اليد أو مضخة الثدي. من الأفضل إرضاع الطفل بالإصبع خلال اليوم أو الأيام التي تستغرقها حلمتك للشفاء.

النقاط الرئيسية

- **يُعدّ ألم الحلمة أمراً شائعاً في الأسبوع الأول من الرضاعة الطبيعية.**
- **امنعي التقرح من خلال الوضعية والتمسك الصحيحين.**
- **تعد الحلمات المتقرحة أحد الأسباب الرئيسية التي تدفع الأمهات إلى التوقف عن استخدام الرضاعة الطبيعية.**
- **يعد التقييم والعلاج المبكران لتقرح الحلمتين أمراً مهماً جداً.**


mebo
0.25% β-Sitosterol
The Expert Hand
High quality and high rate of healing.
High safety profile.
Successful experience since 20 years.
mebo
Julphar


Let the memories
stay forever
not the scars
MEBO
SCAR
Julphar



تربيـة الأبنـاء





أكتشفي عــلاج
نجوم هوليــوود
متوفر حصرياً
Square Epil
ATHENA
LASER MEDICAL CLINIC
عيادة أثينا الطبية لليزر
جلسات تنحيف وشد
جلسات توريد شفايف
عـلاج سواد تحت العين
عـلاج تساقط الشعر
ليزر إزاله الشعر للرجال
فيلــر شفايــف
ليزر إزاله الشعر
عــلاج البشــره
عــلاج التقشـير
علاج الليزر كربوني
برنامج علاج السيلولايت
برنامج إذابه الدهون الزائده
برنامج علاج التعرق الزائد
جلسات تبييض الأماكن الحساسة
إزالة تاتو الجسـم نهائياً بدون ألم
222 457 45/46/47
www.athena-lmc.com
Salmiya - Block 9 - Amman Street - Etihad Medical Center - 6th Floor



الرضاعة الطبيعية هي الأفضل للأطفال
وفّـر
١٠%
وفّر
إلعب و تعلم
مـع
أدوات تعليمية
مجانية
وغيرها الكثير
NEW جديد
S-26
Progress GOLD
اس-٢٦ بروجرس جولد
3
FROM 1-3 YEARS
من ١ - ٣ سنوات
Wyeth | Nutrition
ملاحظة هامة: توصي منظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية حصرياً خلال الستة أشهر الأولى من عمر الطفل كما توصي باستمرار الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة. لا يعد اس - 26 بروجرس جولد بديل عن حليب الأم وإنما هو تركيبة لمرحلة نمو الأطفال مصمم خصيصاً ليلائم الأطفال الأصحاء من عمر 1-3 سنوات



دور الأسرة في التنشئة الإبداعية

إعداد
د. مها جارالله الجارالله
دكتوراه في التربية الخاصة
تخصص تربية الموهوبين

مكتب الإنماء الاجتماعي التابع لديوان سمو رئيس مجلس الوزراء
٢٠١٨م

إن الإستقرار الأسري والأمن النفسي وتوفير المحبة والدفء له دور فعال في صفاء ذهن الأبناء واستقرارهم النفسي، وإنجازهم وتحصيلهم الدراسي، وبالتالي الجوانب الإبداعية لديهم، حيث تلعب أساليب وأنماط التنشئة الوالدية دوراً فعالاً ومؤثراً في كثير من الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية والإبداعية في حياة الأبناء، وعليه فإن أي قصور أو عدم ملائمة في الأسلوب المتبع في التنشئة الأسرية قد يصاحبه اضطراب في جوانب متعددة في حياة الأبناء، فيجب ألا نغفل عن تأثير المعاملة الوالدية على الإبداعية عند الأبناء.

وللأسرة دور مهم في اكتشاف الموهوبين والمبدعين من أبنائها، والأخذ بيدهم وتقديم وسائل الرعاية اللازمة، غير أنها تقف عاجزة أحياناً عن القيام بدورها بسبب نقص الثقافة أو التوعية، فيجب على الوالدين تثقيف أنفسهم بكل ما يدور حول الموهبة والإبداع، ولذلك دعت الحاجة إلى توضيح بعض الجوانب المتعلقة بدور الأسرة في كيفية توفير البيئة المحفزة للإبداع عند الأبناء.

- الإبداع موجود عند كل البشر لكنه يحتاج إلى تنقيب واكتشاف واهتمام ومن ثم يتم تطويره، فالإبداع كامن في كل إنسان لكنه يحتاج إلى إثارة وصقل وممارسة، فلا يتصور البعض أن الإبداع مختص بالأبناء ذوي الذكاء الخارق فقط، وإنما هو موجود لدى أبناءنا مهما اختلف مستوى الذكاء والتحصيل لديهم.
- الذكاء يشمل على مهارات عقلية متعددة منها ما هو ضعيف ومنها ما هو قوي، ومن شأن التربية الفعالة أن تنمي ما لدى الأبناء من مهارات ضعيفة وتعمل في الوقت نفسه على تطوير واستغلال المهارات القوية لديهم، فيمكن استغلال الذكاءات القوية لتنمية الذكاءات الضعيفة، ومن الممكن أن يكون الطفل مبدع ولكنه ذو مستوى متوسط من الذكاء، أي أن الذكاء ليس شرطاً للإبداع أبداً.
- قتل الإبداع يبدأ بقتل الخيال، وللأسف فقد درينا بأن لا نستخدم خيالنا، على الرغم من أن الخيال هو الخطوة الأولى والأساسية للإبداع، فدور الأسرة هو تشجيع الطفل على التخيل الخصب بالقصص والرسوم وابتكارأصدقاء من الخيال، وذلك لأن كثير من الأفكار التي كانت تعتبر خيالية في الماضي تحولت إلى واقع ملموس، فتقبل أفكار الطفل الخيالية تسمح بحرية التفكير وبالتالي تقود إلى الإبداع، فيجب تشجيع أفكار الطفل مهما بدا فيها من شطح للخيال أو مغايرة للمألوف.
- يجب تجنب التدليل الزائد للأبناء وجعلهم يتحملون مسئولياتهم بأنفسهمعن طريق التفويض في السلطة في المهمات المناسبة لأعمارهم وقدراتهم، وعدم التدخل المباشر في حل الواجبات المدرسية للأبناء، وذلك لما له من أثر على إعاقة نمو المهارات الدراسية المستقلة لديهم وتطوير الاعتقاد لدى الأبناء بأنهم غير قادرين على العمل والإنجاز باستقلالية وبدون مساعدة أحد.
- الأسرة التي لا تعطي قيمة للعلم لن يكون أبناءها ناجحين، على عكس الأسر التي تشجع العلم فنجد أبناءها ناجحين بل متفوقين حتى لو كان الآباء من حملة المؤهلات البسيطة، حيث أن ثقافة وقيم الأسرة لها أثر ملموس في دافعية الأبناء نحو الإنجاز والتميز، وذلك بخلق أجواء ثقافية وعلمية بين أفرادها، وتوفير المواد والخدمات التي تحفز الأذهان، والأهم من ذلك تشجيع ودعم التحصيل والإنجاز.
- قد يكون هناك صراع في القيم بين المبدع أو الموهوب وبين والدية، فعندما يكون الأبن مبدعاً فناناً والوالدين يهتمون فقط بالتحصيل الدراسي ويهملون هوايته الخلاقة، نجده بدلاً من أن يحمل شعوراً إيجابياً تجاه ذاته بسبب تميزه، فإنه يشعر بالذنب ويلوم نفسه ويشعر بعدم القيمة والإحباط، بسبب عدم قدرته على تحقيق رغبات وتوقعات الوالدين، فيستخدم إبداعه في أمور منافية أو مضادة للمجتمع فقط من أجل الحصول على استحسان وقبول الرفاق أو الآخرين، لذلك من الأفضل تشجيع الأبناء في دعم رغباتهم وهواياتهم من جهة، ودعم وتشجيع التحصيل من جهة أخرى بطريقة متوازنة تضمن عدم إهمال أو تهميش المواهب والإبداعات.
- قد يبذل الأطفال الأذكياء جهد بسيط وتكون نتائجهم عظيمة، فإذا كان تركيزك فقط على النتيجة تكون قد كافأت الجهد الأدنى المبذول، ولم يتعلم الطفل الربط بين الجهد والنتيجة، فمن الأفضل أن تكافئ الجهد الجيد حتى وإن تحققت نتائج متوسطة،فيجب التركيز على الجهد وليس على الناتج فقط.
- يركز أولياء الأمور أحيانا على فشل الطفل أكثر من نجاحه، فإذا حصل على تقدير ممتاز في جميع المواد وتقدير منخفض في مادة واحدة نجدهم يركزون على الأخيرة ويتجنبون النقاش في التقدير الغالب، فيجب التركيز على الجانب الإيجابي لديه لأن التركيز على السلبيات يشعر الطفل إن إنجازه لن يكون كافي أبداً، ويغذي السعي للكمال لديه بصورة من الممكن جداً أن تخفض من دافعيته ومن ثم تحصيله الدراسي.
- يجب الانتباه ألا نجعل إنجازات الطفل وتميزه تؤدي للانسحاب والهروب من العلاقات الاجتماعية والانطواء والعزلة، فاحرص على تطور الجانب الانفعالي والاجتماعي مع تطور الجانب التحصيلي جنبا إلى جنب بصورة متوازنة.
- الأطفال المبدعين محبين للاستطلاع ولديهم قدر من الفضول ويكثرون التساؤل، فيجب الحرص على عدم تعرضهم للرفض أو النفور أو الانزعاج بسبب أسئلتهم الكثيرة، والاستجابة لهذه الأسئلة بكل رحابة صدر، لضمان عدم انطفاء التفكير والتساؤلات التي تقود للإبداع.
- الطفل المبدع يميل إلى الألعاب التي تتطلب تفكيراً عميقاً ومجهوداً ذهنياً، والألعاب المخصصة لمن هم أكبر منه سناً، لذلك يجب



التمعن عند اختيار ألعاب الطفل والحرص على أن تكون مثيرة للتفكير وتشجع الإبداعية لديه وتتناسب مع ميوله واهتماماته.

- تعدد الاهتمامات ووفرة الفرص المتاحة للأبناء المتميزين تؤدي إلى تزاحم الأفكار والتشتت عند اتخاذ القرار، فدور الأسرة يكون في المساعدة على اختيار المجال المناسب مع الحرص على أن ينبع قرار الاختيار من الابناء أنفسهم وترك الحرية لهم كلما أمكن لاختيار مجالاتهم.

- التوقعات المرتفعة من الأهل تؤدي إلى شعور الأبناء بالضغط النفسي والقلق الذي يعيق الأداء، فيجب ألا يضع الأهل توقعات عالية جداً على عاتق الأبناء ومبالغ فيها، لضمان عدم تعرض الأبناء للإحباط عند عدم تحقيق هذه التوقعات، كما أنها تجعل الأبناء يطورون نوع من الخوف من الفشل وضعفاً في الدافعية، فنجدهم يستسلمون لإمكاناتهم المتوسطة ويشعرون بأنهم فاشلين وأن أي محاولة لإرضاء الوالدين ستكون فاشلة بسبب توقعاتهم التي تفوق المنطق، والأسرة التي تعطى أبناءها توقعات بسيطة عن إنجازاتهم نجد أن الأبناء فيها يتصرفون بناءً على هذه التوقعات المنخفضة، لأن الوالدين قد نقلوا إليهم مستوى من الطموح المتدني وبذلك يتعلم الأبناء أنه لا يتوقع منهم إلا القليل فيستجيبون تبعاً لذلك، فالأفضل أن تكون التوقعات منطقية وبمستوى متناسب مع قدرات الأبناء ومصحوبة بالدعم العاطفي.

- يجب البعد عن النمط المتسلط والعدواني والناقد في التربية، لأنه يشجع ظهور السلوك العدواني لدى الأبناء، وينمي الخوف من المبادرة أو المشاركة خوفا من الانتقاد أو التوبيخ أو السخرية مما يحجب الأفكار المبدعة، وهذا الأسلوب يقمع الموهبة ويجعل الطفل لا يفصح عن أي جانب إبداعي نتيجة الخوف وعدم الثقة بالنفس، ويرتبط بالشخصيات المطيعة والخاضعة لأوامر الآخرين والمهزوزة التي تكون فريسة سهلة للانحراف في الأفكار والسلوك، ومن الممكن أن يستخدموا الضعف التحصيلي والإهمال كطريقة للانتقام من الوالدين، والأخطر أنهم نتيجة لتربيتهم بهذه الطريقة سوف يقبلون التسلطية والعنف في حياتهم في المستقبل.

- ويجب أيضاً تجنب النمط المتساهل أو اللامبالي لأنه أسوأ من النمط المتسلط، حيث يترك الآباء الأبناء يفعلون ما يشاؤون دون ضوابط، وتكون فيه الحرية مطلقة، ينقصه الضبط ولا يوجد فيه لا عقاب ولا ثواب وينقصه التفاعل والحب، هذا النمط من التربية يؤدي حتما إلى الانحراف واللجوء للآخرين لحل المشكلات، وتساهل الآباء في ضبط سلوكيات أطفالهم يؤدي إلى سوء توظيف الذكاء والإبداع بأمور منحرفه مضادة للمجتمع، وانخفاض في مستوى التحصيل على الرغم من ارتفاع نسبة الذكاء نتيجة الإهمال واللامبالاة.

- أما النمط الديموقراطي الاستقلالي فيمتاز الآباء فيه بالعدالة والنزاهة مع الحزم والضبط، حيث النظم والقوانين داخل الأسرة واضحة ومتزنة، ولا يوجد تأرجح أو تناقض في التربية، فهم بين السلطوي والمتساهل حيث يتحقق التوازن، وتكون هناك حرية مسئولة وليست مطلقة، وثواب وعقاب يتناسب مع السلوك، وهناك تسامح وتشجيع ودعم وسماح بحرية إبداء الرأي والتعبير، وكنتيجة لاستخدام هذا الأسلوب يكون الأبناء أقدر على التكيف ومواجهة الضغوط وحل المشكلات والإبداع والتحصيل المرتفع، والمناقشة وإبداء الرأي من غير خوف، واحترام الرأي الآخر، ويشجع التعبير عن الأفكار بحرية مما يدعم عادات الابتكار والإبداع، ويبني هذا النمط الشخصيات المستقلة حيث يتم منح الأبناء الفرصة للعمل والإنجاز بصورة مستقلة.

- ومن الأفضل الابتعاد عن نمط الحماية الزائدة الذي يجعل الطفل لا يتعلم الدافعية الذاتية والمبادرة والعمل تحت الضغوط، وغالباً ما يكونون الأبناء تحت هذا النمط غير ناضجين انفعاليا واجتماعيا وضعيفي الأداء، وينمي هذا النمط الشعور بالإحباط عند مواجهة العالم الخارجي نتيجة لاصطدام المتطلبات الشخصية بالواقع، وذلك بسبب توفير واشباع جميع متطلباته بالصغر مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط وخيبة الأمل عند الكبر، بالإضافة إلى أنه ينمي استخدام الحلول الجاهزة والعزوف عن حل المشكلات بطريقة مبتكرة، وينمي الاعتمادية والأنانية لدى الطفل، فيجب أن تتاح للطفل حرية الفكر والتجريب والفعل بطريقة مستقلة، وإشراكه في المسؤوليات الأسرية لتنمية المهارات الاجتماعية اللازمة للحياة.

- أما نمط الدفء والقبول الوالدي للأبناء كما هم وإبراز الحب غير المشروط بالنجاح، يؤدي إلى ارتفاع مستوى الموهبة والإبداع والتحصيل الدراسي والإنجاز لديهم، وزيادة الشعور بالثقة بالنفس والأمن والاستقلال النفسي، مما يدعم العادات الإبداعية والمبادرة بالأفكار الخلاقة دون خوف، ويضمن خلو الأبناء من المشكلات النفسية والاجتماعية والجنوح، حيث يضمن بناء نفسي سليم للأبناء مما يحقق التوافق النفسي والاتزان الانفعالي، وينمي المهارات الاجتماعية الجيدة لديهم، وكنتيجة لاستخدام هذا الأسلوب يصبح الأبناء أكثر احتراماً لذواتهم والآخرين، وأكثر قدرة على حل المشكلات ومواجهتها، واتخاذ القرارات السليمة.

لذلك فالبيئة الأسرية المحفزة للإبداع تكون في المناخ الذي يغلب عليه الدفء والألفة بين أفرادها والذي يشكل دافعاً قوياً للإبداع، فإذا لم يكن هناك اهتمام كافي أو قدر مناسب من الحنان والدفء فإن الإبداع حتماً سيصاب بالانطفاء والذبول تدريجياً إلى أن يتلاشى ويختفى، فلا تسمح لأحد بأن يحطم موهبة ابنك أو يسخر منها، واعلم أنه من الممكن أن ينجح ابنك في مجال لا يحبه ولكن من المستحيل أن يبدع فيه.



كيف ينظر المجتمع للأطفال ذوي صعوبات التعلم؟

مكتب الإنماء الاجتماعي التابع لديوان سمو رئيس مجلس الوزراء ٢٠١٨م



إعداد

أ.فاطمة صالح المجيم

ماجستير في التربية الخاصة - تخصص صعوبات التعلم

يمثل موضوع صعوبات التعلم أحد الموضوعات النفسية والتربوية التي أثارت حولها العديد من النقاشات والتساؤلات التي تطرح من قبل الأسرة والمجتمع والمهتمين محاولة منهم لمعرفة المزيد عن ذوي صعوبات التعلم؛ نظراً لأنها من أكثر فئات التربية الخاصة انتشاراً. حيث أن ذوي صعوبات التعلم مظهرهم الخارجي لا يدل على وجود إعاقة، إذ أننا نتكلم هنا عن طفل يسمع ويرى بمستوى ذكاء متوسط أو فوق المتوسط ولكنه يكتسب معلومات أو لا يستخدمها بفاعلية؛ بسبب عجز أو قصور داخلي المنشأ في واحدة أو أكثر من العمليات النفسية الأساسية المعرفية كالإدراك أو الذاكرة أو الانتباه أو العمليات النفسية الثانوية كالتفكير واللغة وليست إعاقة كما يظنها البعض.

ومن هذه التساؤلات المتعددة التي تطرح من قبل الأسرة والمجتمع ما يلي: هل صعوبات التعلم تعني تدني في مستوى القدرة العقلية (الذكاء)؟ هل من الممكن أن يكون الطفل ذكي جداً وفي ذات الوقت لديه صعوبات تعلم وتحصيله الدراسي منخفض أو متدني؟ وهل انخفاض التحصيل الدراسي مرتبط بصعوبات التعلم؟ هل الإعاقة البصرية والسمعية والحركية والإعاقات الأخرى هي سبب لصعوبات التعلم؟ هل يوجد علاج لصعوبات التعلم؟ هل صعوبات التعلم تعني بطء التعلم؟هل التأخر الدراسي هو مسمى آخر لصعوبات التعلم؟ هل مشكلات التعلم هي ما يسمى بصعوبات التعلم؟ هل صعوبات التعلم مرتبطة باضطراب قلة الانتباه وفرط النشاط (ADHD) أو باضطراب قلة الانتباه (ADD)؟

ومن هذا المنطلق ارتأينا أن نذكر أهم المعلومات التي يجب على الأسرة والمجتمع معرفتها لتصحيح المعلومات الخاطئة، وزيادة الوعي حول الأطفال ذوي صعوبات التعلم.

- لا يوجد علامات محددة من خلالها يتم الكشف عن صعوبات التعلم، لكن لا يمنع من استشارة ذوي الاختصاص مع ملاحظة أي مشكلة للطفل،فالتدخل المبكر لصعوبات التعلم يسمح للطفل أن يحظى بفرصة أفضل لتلقي التعليم بمدخلات سليمة، بحيث تتناسب مع قدراته وتعالج صعوبته.
- ليس هناك فحص طبي يمكن من خلاله تقديم تشخيص دقيق لصعوبات التعلم، فعملية الكشف عن صعوبات التعلم عملية معقدة ويجب أن تبدأ بفحص طبي لكي يتم من خلاله استبعاد أي إعاقات أو مشكلات متعلقة بالنظر أو السمع، والتي تؤدي إلى مشكلات تعلمية، بعد ذلك يتم العمل مع الطفل والمدرسة والأسرة للاطلاع على ملف الطفل المدرسي وكل ما يتعلق بالمستوى التحصيلي وجمع المعلومات عن الطفل من قبل الأسرة والمدرسة، ومن ثم يقوم الاختصاصي النفسي بعملية القياس، وتطبيق الاختبارات، والحصول على معلومات مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالطريقة التي يعالج فيها الطفل المعلومات، وكتابة التقرير النفسي التربوي الذي عبارة عن تشخيص دقيق للطفل والإجراءات والتوصيات التي يجب مراعاتها.
- صعوبات التعلم ليست إعاقة عقلية. حيث الأطفال ذوي صعوبات التعلم لديهم ذكاء متوسط (طبيعي) أو فوق المتوسط (فوق الطبيعي)، وقد يكونون موهوبين ذوي صعوبات ا لتعلم .
- المشكلات السمعية والبصرية أو الحركية لا تنشئ بذاتها صعوبات التعلم ولكن قد تكون متزامنة معها، فصعوبات التعلم لا ترجع إلى إعاقة عقلية أو حسية.
- البيئة ليست سبب لصعوبات التعلم وإنما قد تكون عامل مساهم، فالعوامل لا تعد سبباً لصعوبات التعلم ولكنها تهيء وتمهد لوجود الصعوبة واستمرارها، إذ قد تكون متزامنة مع الأسباب المؤدية لصعوبات التعلم ويمكن أن تفاقم من درجة الصعوبة وتزيد من حدتها أو العكس، وهذا مرتبط على ما يتم تقديمه من دعم أو إهمال.
- لا يوجد علاج نهائي لصعوبات التعلم لكن هناك برامج تربوية تحسن وتحد من تفاقم الصعوبة وتمكن الطفل من التعلم بصورة جيدة حيث يتم فيها تدريب ذوي صعوبات التعلم واستخدام استراتيجيات وطرق حديثة بعيدة عن الطرق التقليدية المعتادة في التعليم تخدم الأطفال ذوي صعوبات التعلم وتساعدهم في انتقال أثر التعلم والتدريب إلى مواقف تعليمية أخرى، ويتم ذلك عن طريق الاحتفاظ بالمعلومات، وتعميم ما تم اكتسابه في مواقف أخرى، وليس التعامل مع المعلومة بحسب الموقف التعليمي، حيث أشار ثورندايك أن التعميم هو العملية التي يتم بها إدراك القواعد العامة، أو المبادئ الرئيسة المشتركة.
- على الأسرة والمجتمع التركيز على نقاط القوة لدى الطفل ذو صعوبات التعلم ويمكن أن تكون نقاط القوة مدخل للتعلم، وعليهم تعزيز نقاط القوة للطفل والاعتماد عليها لمعالجة جوانب الضعف لديه والتغلب عليها.
- صعوبات التعلم وبطء التعلم والتأخر الدراسي: لا يجب الخلط بينهم فكل فئة تختلف عن الأخرى ولكن إلى الآن المجتمع والأسرة يخلطن بين الفئات السابق ذكرها ظنهم بأن جميعها مسميات أخرى لصعوبات التعلم، فهناك طفل من ذوي صعوبات التعلم وآخر بطيء تعلم وآخر تأخر دراسي، فالأول ذكاؤه متوسط فما فوق ولديه صعوبات في المهارات الأساسية كالرياضيات والقراءة والإملاء بسبب خلل داخلي المنشأ في العمليات النفسية الأساسية كالإدراك والانتباه والذاكرة أو العمليات النفسية الثانوية كالتفكير واللغة، وقد يصاحبه أحياناً (ADHD)، بينما بطيء التعلم ذكاؤه دون المتوسط وقدرته على التعلم تكون ضعيفة في جميع المواد مقارنة مع أقرانه من نفس العمر، أما المتأخر دراسياً غالباً ذكاؤه متوسط فما فوق وليس لديه دافعية للتعلم ومنخفض في جميع المواد الدراسية ويكون محبطاً دائماً ولا مبالي وترجع أسبابه إلى مشكلات نفسية واجتماعية ترجع لأسباب خارجية كالتفكك الأسري.
- صعوبات التعلم ومشكلات التعلم: لا يجب أن نخلط بين الصعوبات والمشكلات إذ أن المشكلات حسب الاخصائيين يرون بأنها تواجه يومياً من طرف الأسرة والمدرسين والتلاميذ ويتعرض لها الطفل بسبب الإحباط أو الفشل المتكرر وقد يعانون من حرمان أو من الإعاقات البدنية، كما أن المشكلات أسبابها خارجية فإذا علمنا بالأسباب فسنضع الحلول وتتلاشى المشكلة. أما صعوبة التعلم فهو مصطلح ينطبق على التلميذ الذي تتراوح درجة ذكائه بين المتوسط وفوق المتوسط ويكون تحصيله أقل من المتوقع وترجع أسبابها إلى أسباب داخلية ولا تعالج بل يمكن من الحد من تفاقمها وتحسينها.
- اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه واضطراب نقص الانتباه ليسوا بصعوبات التعلم، وأي طفل يعاني من صعوبات التعلم ليس بالضرورة أن يعاني من وإنما قد يكون مصاحب لصعوبات التعلم أحياناً وليس دائماً.

FLEX FITNESS WOMEN



د/ لميا فـراج
مديرة عيادة الطب العام ونحت الجسم
عيادة فلكس

تقنيات نحت الجسم «الغير جراحية»

ازداد في الآونة الأخيرة الحديث عن تقنيات نحت وصقل الجسم بدون تدخل جراحي، وهي عبارة عن إجراءات أو معالجات لمناطق تجمع التكتلات الدهنية مثل البطن، الأرداف والظهر. تتم هذه التقنيات بدون إحداث شق جراحي وتعمل على تقليص الدهون وشد الجلد.

في بعض الأحيان اتباع الحمية وممارسة الرياضة المكثفة لا تكفي للتخلص من الدهون وما يتخزن فيها من مياه، خصوصاً مع التقدم في العمر الذي يفقد الجسم مرونته، وتسوء حالته خصوصاً عند النساء بعد الولادة أو الرضاعة.

في مقالي هذا سأتحدث عن بعض هذه التقنيات غير الجراحية والتي أثبتت فعاليتها بين روادها:

تقنيه الترددات RF والموجات تحت الحمراء مع المساج الليمفاوى، وذلك بإستخدام جهاز فيلاشيت «الجيل الثالث» المتوفر في فلكس كلينك:

وهو من أحدث التقنيات التي أثبتت فائدتها في علاج مشكلة الترهل. هذه المشكلة شائعة حيث يقدر أن ٨٠٪ من النساء فوق عمر ٢٠ سنة يعانين من الترهل بغض النظر عن أوزانهن، والتي تبدو غير قابلة للزوال رغم أشد الحميات صعوبة وأقصى التمارين الرياضية قوة. يمكن للترهل أن يقلل من خياراتك في اختيار الثياب، بالإضافة إلى جعلك قلقة بشأن جسدك خاصة في فصل الصيف.

جهاز فيلاشيب هو علاج لكل من تعاني زيادة في بعض السنتيمترات والدهون المرتكزة في أماكن معينة دون غيرها. فوظيفة الجهاز أنه يعمل على إذابة الدهون بواسطة ثلاث تقنيات فريدة هي:

- ضوء الإنفاريد والذي يعمل على تذويب الدهون الزائدة والتكتلات الشحمية «السيليولايت".
- المساج الليمفاوي الذي يساعد الجسم على تصريف ما ذوبه ضوء الإنفاريد من الدهون.
- الترددات RF والتي تعمل على تحفيز الكولاجين في الجسم وبالتالي شد المنطقة وعلاج الترهلات.

تقنية كافيتيشن

هذا العلاج يقوم على الدمج بين تقنية الموجات فوق الصوتية والذبذبات اللاسلكية لتحقيق أفضل النتائج. ويعد هذا الجهاز الأول من نوعه في سوق أجهزة التجميل الطبية الذي يتيح إمكانية استخدام هاتين التقنيتين في آن واحد. وتعد تقنية إذابة الدهون بالموجات فوق الصوتية إحدى التقنيات المستخدمة لتفكيك وإذابة الخلايا الدهنية، وتسمح تقنية كافيتيشن بالعمل المتزامن على تقليل كتلة الدهون «كافيتيشن»، وتنعيم البشرة «الذبذبات اللاسلكية» لتحقيق نتائج طويلة الأمد.

تقنيه حقن الدهون

أهم المواد الفعالة بها هي مادتي: فوسفاتيدايل كولين ودي أوكسى كولات.

وإذا أردنا أن نعرف طريقة عمل هذه الحقن يجب أن نسلط الضوء على هاتين المادتين الفعالتين وخصوصاً مادة دي أوكسي كولات، وهي مادة موجودة طبيعياً في العصارة الصفراوية التي تفرز من المرارة في الإنسان بشكل طبيعي والعصارة الصفراوية ولا سيما مادة دي أوكسي كولات هي المسؤولة عن هضم الدهون في الجهاز الهضمي في الأمعاء. فإذا عرفنا أن هذه المادة تهضم الدهون فعند حقنها داخل طبقات الجلد عن طريق الحقن تقوم بإذابة الدهون تدريجياً. أما مادة الفوسفاتيدايل كولين، فهي مادة مشتقة من فول الصويا وتعمل على إفراز وتنشيط الأنزيمات الهاضمة للدهون (Lipases) ومن ثم تذيب هذه الأنزيمات الدهون تحت الجلد وتحول الدهون إلى أحماض أمينيه.

ما مصير الدهون التى تم اذابتها؟ أين تذهب؟

تقوم بروتينات معينة بنقل هذه الأحماض الدهنية عن طريق الدم إلى الكبد الذي يتخلص منها تدريجياً ويصرفها في عملية الإخراج، أيضا يتخلص الجسد من هذه الدهون عن طريق الجهاز البولي.



تقنية جهاز الفيلاشيب

من هم المرضى الذين يمكن أن يستفيدوا من هذه التقنية؟

يمكن أن يستعمل هذا العلاج لإزالة أي تجمع دهني في الجسم ولا سيما الصغيرة والمتوسطة الحجم مثل منطقة الوجه والرقبة الذقن المذدوجة (Double Chin)، وتظهر هذة الجلسات نتائج رائعه.

أيضا نستخدم هذه الحقن لإذابة الدهون في الثنيات الموجودة في الخصر والأرداف والذراعين والظهر والفخذين ومنطقة الصدر عند الرجال، كذلك يمكن إزالة تجمعات الدهون التي لم يتم التخلص منها بعد عمليات شفط الدهون.

هناك أنواع متعددة لهذه الحقن وتختلف بإختلاف تركيز المواد الفعالة، وتختلف النتائج حسب

مضاعفات الحقن

متى تظهر النتائج؟ وهل تحدث ترهلات في المنطقة المعالجة؟

في الغالب تظهر النتائج بعد ٤ إلى ٨ أسابيع. وهذه المواد تؤدي إلى إذابة الدهون تدريجياً ويكون هناك نوع من الإلتهاب البسيط في المنطقة المعالجة، ويكون لهذا الإلتهاب فائدة مستقبلية في شد الجسم ويمنع حدوث الترهلات في الجلد.

هل هناك مضاعفات جانبية من هذه الحقن؟

كأي علاج قد تحدث بعض المضاعفات الجانبية البسيطة، فمثلاً قد يلاحظ إحمرار بسيط في الجلد وإنتفاخ في المنطقة المعالجة ولا يستمر سوى أيام قليلة ثم يزول. وأيضاً مثل أي حقن يوجد هناك ألم أثناء الحقن ولكن بإستخدام إبر رفيعة جداً يكون الألم محدوداً، وفي اليومين التاليين قد يكون هناك ألم بسيط في الموضع المعالج، ويستطيع المريض مزاولة حياته الطبيعية فوراً ولا يحتاج لأخذ راحة.

هل يحتاج المريض لعمل حمية غذائية وتمارين رياضية؟

لا يحتاج المريض لعمل حمية غذائية أو تمارين رياضية. وأرغب أن أوضح أن هنالك مناطق في الجسم حتى بعد مزاولة التمارين الرياضية والحمية الغذائية تحتوي على تكتلات دهنية، ولكنها تزول مع استخدام حقن إذابة الدهون.



الطفل العنيف



إعداد:
أ/ عبد الله الإبراهيم
ماجستير علم النفس - جامعة الكويت
باحث نفسي - مكتب الإنماء الإجتماعي

يولد الطفل على الفطرة، وخلال السنوات الأولى من عمره يتصرف بما تمليه عليه غرائزه، ووالداه هما اللذان يجعلان منه كائناً اجتماعياً من خلال الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي يغرسانها فيه والتي تترجم فيما بعد على هيئة سلوك. وفي هذا المقال سنركز على الطفل العنيف، والذي أشارت العديد من الدراسات إلى أن الطفولة التعيسة والتعرض للإساءة سواء اللفظية أو البدنية، تجعل كل من الطفل والمراهق أكثر عرضة للعنف من غيرهم.

متى نعتبر الطفل عنيفاً؟ وما هي أسباب العنف؟

يعتبر الطفل عنيفاً عندما يتصرف بشكل سلبي اتجاه الاخرين سواء بالعنف الجسدي أو اللغوي أو بأن يصدر إيماءات وتعابير غير مقبولة للآخرين. وهناك عدة أسباب لوصول الطفل لمرحلة أن يكون عنيفاً، كشعور الطفل بأنه مرفوض اجتماعياً من قبل أهله أو أصدقاءه أو معلميه بالمدرسة بسب سلوكيات سلبية تصدر عنه ولا تجد من يتعامل معها بالشكل الصحيح في حينها. وقد يكون عنفه ناتجاً عن التشجيع السلبي من قبل الأسرة للسلوك العدواني، ولاحظ عزيزي القارئ تسميته بالسلبي كون أن بعض الأهالي يعززون بالطفل السلوك العدواني من منطلق أنه دفاع عن النفس. ومن الأسباب التي تقود الطفل للعنف شعوره بالنقص نتيجة لخلل في نطقه أو سمعه والذي يشعر فيه نتيجة لسماعه للآخرين الذين يصفونه بالصفات السلبية التي تسئ له وبالتالي تولد عنده العنف. ويعتبر التقليد أحد الأسباب الرئيسية للعنف، فالطفل شديد التأثر بوالديه وأساليب تعاملهم مع بعضهم البعض والألفاظ التي يتبادلونها في حواراتهم، كما يمكن أن يتأثر الطفل بالشخصيات الكرتونية التي يتابعها ويتعلق بها. كما أن عدم مقدرة الطفل على التعبير عما بداخله من مشاعر وعجزه عن التواصل لأسباب قد تكون نفسية أو لغوية كأن يتحدث الطفل بلغة غير مفهومة يمكن أن تقوده لاستخدام العنف للتعبير عما بداخله.

كيف نتعامل مع الطفل العنيف؟

هناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها أن نتعامل مع الطفل العنيف، ففي البداية يجب أن يتوقف الوالدين عن التعامل مع الطفل العنيف بأسلوب صارم وقاسي كالضرب والتوبيخ، واستبدال ذلك بالجلوس مع الطفل وبيان أسباب عدم تقبل الوالدين لأفعال الطفل، وما سيترتب على تكراره للسلوك غير المرغوب فيه. كما أن إبعاد الطفل عن البرامج التي تعزز لديه سلوك العنف تعتبر أحد الطرق المناسبة للتعامل مع

هذا السلوك، مع الأخذ بالاعتبار ضرورة توضيح ذلك للطفل. ومن المهم أيضاً أن نبعد الطفل بقدر الإمكان عن مشاهدة النزاعات الأسرية والمشاجرات بين الوالدين أو حتى سماعها لما قد تحمله من ألفاظ وسلوكيات قد يتأثر بها الطفل وبالتالي يكتسبها ويعكسها بصورة سلوك سلبي من خلال تعامله مع الآخرين. كما يجب أن يسعى الآباء إلى تعزيز مفهوم السعادة والثقة بالنفس لدى أبنائهم، من خلال تخصيص جزء معين من اليوم للجلوس معهم وتبادل الأحاديث عن مختلف المواضيع سواء الأسرية أو غيرها، فيجب ألا يغيب عن أذهان المربين أن الاهتمام بالطفل من خلال تخصيص وقت معين له يعتبر من أكبر مصادر السعادة والتي لها تأثير مباشر على شخصية الطفل. ومن الأساليب المهمة في التعامل مع الطفل العنيف تجنب مناقشة مشاكل الطفل مع الاخرين وسلوكه العنيف أمامه، فهذا قد يُشعر الطفل بانتصاره على الاهل نتيجة عجزهم عن تغيير سلوكه وقد يشعره في بعض الأحيان بالإحراج، الأمر الذي ينعكس سلباً على الطفل بكلا الحالتين.


السر وراء جمالك هو حب والدتك لك.
كافئي والدتك و قدمي لها علاجات الجمال في عيد الأم.
THE Pearl CLINIC
مجمع البيرق - الدور ٧
Al-Bairaq Mall, Floor 7
96074222
23824222
www.thepearlderma.com
thepearlderma


Global Med
Gruop
خدماتنا
Our Services
Global Med
Clinic
مركز جلوبال الطبي
Global Medical Center
Dentist الاسنان
Endocrinology الغدد والهرمونات
Plastic Surgery جراحة التجميل
General & Vascular Surgery جراحة عامة واوعية دموية
Orthopedic العظام
Cardio vascular Diseases عيادة أمراض القلب
Internal Medicine الأمراض الباطنية
Physiotherapy and Rehabilitation العلاج الطبيعي والتأهيلي
Genetic Testing الجينات والوراثة
Cardiology & Vascular Surgery جراحة القلب والأوعية الدموية
General Practice الطب العام
Laboratory المختبر
Dermatology, Skincare & Laser الجلدية والعنايه بالبشره والليزر
OxyLife - Hyperbaric Treatment العلاج بالأوكسجين
Medical SPA السبا الطبي
Orthopedic العظام
Endocrinology & Diabetics الغدد الصماء والقدم السكري
Internal Medicine, Gastroenterolgy & Hepatology الباطنية والجهاز الهضمي
Urology المسالك البولية
Oncology أورام
Allergy & Rheumatology الربو والحساسية
Cardiovascular القلب
General & Vascular Surgery جراحة عامة واوعية دموية
Nutrition التغذية العلاجية
Dentist الاسنان
Dermatology العناية بالبشرة
Laser الليزر
Plastic Surgery جراحة التجميل
Radiology الاشعة
Lab المختبر
الفرع 2 - الجابرية، قطعة 1 أ، برج مزايا، الدائر الرابع
96967565 - 25313081 /2/3/4/5
www.globalmed-clinic.com
globalmedclinic
globalmedcenter
الفرع 1 - بنيد القار - شارع بور سعيد، قطعة 1 - مبنى 128
1871111
www.globalmed-center.com

المرأة ومسؤولية ... الطفل



الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا
{سورة الكهف: ٤٦}

من منا لا يحب الأطفال ..؟!

من منا لا يحب سماع الكلمات الغير مفهومة من الأطفال في شهورهم الأولى ؟!

من منا لا يمتلئ بالسعادة حينما يتلقى قبلة عفوية من طفل ما ؟!.. ذكر الباري عز وجل الأطفال على أنهم زينة الحياة الدنيا ، ولكن هذه الزينة تشكل مسؤولية كبيرة على عاتق المرأة ، خصوصا ونحن نعيش في عصر منفتح لا يخلو من الانحرافات والتهديدات الأخلاقية ، فالتعاليم والقيم والعادات والتقاليد أخذت بالتلاشي شيئا فشيئا ، بدأت اللغة العربية بالإندثار ، وبدأ السلام وصلة الرحمة بالإختفاء .

ريما تعود أسباب هذه الظواهر إلى أن أغلب الأمهات لم يخططوا للتربية بالشكل المطلوب ، فالتربية الحديثة تنص على أن تكون صديقا لإبنك قبل أن تكون ولي أمره ، وتنص على تنشأة الأطفال تنشأة قوية يحصل من خلالها الطفل على الشخصية القوية وتحمل المسؤولية ، بالإضافة الى الرقابة الذاتية التي تجعله قادرا على إتخاذ قراراته لوحده وغير محتاج لوجود ولي أمره حتى يميز بين الخطأ والصواب ، والأمر الأخير الذي أخذ بالانتشار بسرعة قصوى في مجتمعنا كما تنتشر النار في الهشيم ، هو الاعتماد على العمالة المنزلية في مراقبة الأطفال وتعليمهم !!

أصبح التحدث باللغة الإنجليزية أولوية لدى الطفل حتى يتسنى له فهم المربية والتعامل معها ؟! والأدهى والأمر من ذلك أن عادات وتقاليد هذه العمالة أصبحت تنتقل لهم لا شعوريا حتى أصبح تعلق الأطفال وتعاطفهم مع الأمهات ضعيف نسبيا بالمقارنة مع المربيات .

حل هذه المشاكل يكمن في تخصيص وقت من قبل الأمهات لرعاية الأطفال وغرس التعاليم الإسلامية الصحيحة بهم وتقوية عاداتهم وتقاليدهم الاجتماعية ، والمحاولة في البقاء كمثل أعلى وقدوة يحتذى بها ، بالنهاية ، الأم بالنسبة لطفلها هي « بطل خارق » يستطيع حل جميع المشكلات والمعضلات ، فلتكوني عزيزتي الأم كفؤا لهذه المكانة.



إعداد:
أ/ حسين أبل
باحث نفسي - مكتب الإنماء الإجتماعي




STAY
STRONG
HIGH PROTEIN
NO ARTIFICIAL INGREDIENTS
DRINK ON-THE-GO
Arla
CHOCOLATE FLAVOURED
MILK DRINK
WITH PROTEIN
50% LESS SUGAR
25g
Arla
PROTEIN


خليك
قوي
غني بالبروتين
بلا مكونات اصطناعية
اشربه على الماشي
Arla
نكهة الشوكولاتة
حليب
غني بالبروتين
٥٠٪ أقل سكر
٢٥ جم
Arla
بروتين



كوني زوجة ذكية لتكسبين حب زوجك

الإحترام والتقدير من الصفات المطلوبة لمفاتيح حياتك الزوجية الزوجة هي نصف المجتمع، فلا يمكن أن تقوم الحياة الأُسرية بدونها، وهي التي يتم الإعتمادُ عليها في بناء الأُسرة وتربيَة النشء، يقوم عماد البيت على الزوجة لأنها تُمثّل العاطفة التي تحتاجها الأَسرة لتستمر في مسيرتها وتدومَ الحياة معها وبها، ولذلك نرى أن الكيثيرين يُعوّلون على المرأة في أمور البيت أكثر من الرجل، فهي المسؤولة عنَ تنظيم أمور البيت الداخلية؛ بينما الأمور الخارجية والمالية هي مسؤولية الرجل.

تحلّي بالذكاء

يجب على الزوجة أن تتحلى بالذكاء وسرعة البديهة في إدارتها لشؤون بيتها؛ وفي طريقة وفن التعامل مع زوجها حتى تكسب قلبه في كل يوم أكثر من اليوم الذي سبقه. يجب أن تتحلىً المرأة بالرقة والنعومة، فزوجكَ لم يتزوجك لأنكِ على نفس درجة القوةَ والخشونة، كوني الأُنثى في أبهى حُللَها، اكسبي قلبه بكونكِ أنتِ، ليكُن سلوكك علَى درجة من الذوق كما أنتَ في ملبسكِ، اكشفي غورَ زوجكِ بطريقة ذكِية، لا تتعجَلي معه الأمور، بل دعي مجرى الحياة يسيرُ بوتيرته الطبيعية، فإسراعُ الوتيرة من شأنه أن يؤدي إلى الملل في نهاية الأمر؛ حيث انه لم يعُد هناك جديد في حياتكما. الحياة لا تسير على خطّ واضح أو بشكلٍ مستقيم، فالحياة مثل تخطيطً القلب، فيهً ارتفاع وانخفاض، والخط المستقيم في تخطيط القلب يعني بأن الإنسان قد مات، فالمرأة الذكية هي من تعرف أن الحياة لا يمكن أن تكون على وتيرة واحدة، بل فيها سعادة وشقاء، راحة وتعب، فتكون المرأة الذكية على استعداد لكل هذه المواقفِ في حياتها، فلا تكون صلبة فتُكسر، أي لا َتكون مع زوجها في أوقات السعادة؛ وضِدّهُ إذا جاء وقت الشقاء فتزيد من شقائه، احفَظي زوجك في وقت شِدّته ليحفظك أكثر مما تُريدين فيَ وقت سعادته، فتكونين أنتِ الوحيدة في هذه الأوقات؛ ولستِ مجرّد امرأةَ يضمن وجودها في بيته وقتما أرَاد.

تجنبي الروتين

اعملي على ألا تكوني امرأةً روتينية، فالروتين يولِّد الملل عند الزوج، التنويع مطلوبٌ في الحياة الزوجية وفي كل الأمور؛ فالتشويق والغموض يُكسبان الحياة طعماً حلواً. المرأة الذكية تعرفَ تماماً أوضاع زوجها المادية والنفسية، فلا تُرهقه بالطلبات وهي تعلمُ انها فوق طاقته، ولا تَطلب منه ما قد يضعُ أعباءاً كثيرةً عليه. راعي نفسية زوجك في الأوقات الصعبة التي يمكن أن يمرُ بهاَ، قد لا يكون الوضع ماديا ولكن نفسياً بحتاً، وهو في هذه الحالة يحتاجُ إلى طبيبه النفسي الخاص؛ والذي هو أنتِ، كوني له الصديقة والزوجة، اجعليه يأتيكِ طلباً للراحة؛ لا أن يبحثَ عنها في أي مكانٍ آخر. كوني ذكية بتلبية احتياجات زوجك حتى قبل أن يطلبها منك، اقرئي بين السطور حتى تعرفي ما يُريدُ، لا َتبخلي عليه فتأخذين ما تطلبين؛ وأيضاً قبل أن تطلبي.

حافظي على أسرار زوجكِ

أسرار الزوج لها قُدسية خاصة عنده، فإياكَ ثُم إياكِ أن يعرف أحدٌ عن أسراره وخصوصاً أهَلك، فالرجل ملكٌ في مملكته؛ وإخراجُ أسراره خارج أسوار مملكته سيوصله إلى مكانٍ لا ترغبين فيه، فما يحدثُ فيَ البيت لا يُغًادر البيت، لأنه لو غادره؛ فأنتِ أيضاً ستغادرين - للأسف - وتكونين مذمومةَ عنده، حيث أنك غير مؤتمنة على أسراره؛ فسيكون لكِ كالصندوق المُغلق الذي لن تستطيعين فتحَه نهائياً. إن التقليل من احترام زوجك أما الناس هو أمرٌ لا يمكن أن يغفره الرجل، فله كرامته وكيانه ووجوده، وأي تعدّ منك على أحدِ هذه الأمور ستوقعِك في مشاًكل لا حصر لهَا. تجنّبي أي أمر يَكرهه الرجل، لا تحاولي إثارة غيرته أو حفيظته، لا تحاولي استفزازه بالحديث في مواضيع تعلمين تمام العلم أنه يكرهها، مثل أن تقولي له كم من الخُطّاب تقدّم لكِ وكنتِ ترفضينهم وتزوجتِ منه، فهذا الأمر مَن شانه أن يُقلل من حبه لكِ؛ كونك تقارنين بينه وبين غيره من الرجال، وَقد يصِل الأمر إلى حدّ النفور. لا تحاولي أن تعرفي عن زوجكِ ما لاَ يريده، فلا تحاولي أن تقرئي رسائله أو تَفتشي في هاتفه من ورائه، فهذه كلها دلالات على التشيك وعدم الثقة، وإن شعر الزوج بأن ثقتك فيه قد انعدمت أو بدأت تقِل؛ فإنه سيُبادركِ نفس الشعور وتزول الثقة بَينكما.

امتصي غضبه

الزوجة الذكية هي التي تعرف كيف تمتص غضب زوجها، فلا ترمي البنزين على النار، بل تكون قادرة على إنهاء فورة غضبه بأسلوب حكيمٍ؛ ولا يخلو من الرقة والأنوثة. اختيارك للكلمات المناسبة في كل المواقف هي دليل ذكائك، فلا يمكن أن تُقال نفسُ الكلمات في كل المواقف، بل لكل مقام مقال، فتختار كلماتها بعناية فائقة؛ ويكون ًهدفها الوصول إلى اللباقة والكياسة في ذلك الموضوع. لا يوجد إنسانٍ خالٍ من العيوب، والزوجة الذكية يحب أن تعرف ذلك ولا تحاول أن تُهاجمَ عيوب زوجها؛ ولا أن تستعجل الإصلاح حتى يكون لها ما تريد، بل تتعامل مع الأمر بهدوءٍ وصبر حتى تنالَ مرادها، فما اعتاد الزوج عليه طيلة حياته؛ سيكون من المستحيل تغييره بين ليلة وضُحاها. لا تجعلي مشاكلك تؤثر على طبيعة العلاقة بينك وبين زوجِك، قولي له عن كل ما يختلجُ في صدركِ من أمور ترهقك وتؤرّقك، ولكن كما قلنا سابقَاً؛ اختاري الكلمات المنَاسبة لتقولي بها ما تريدين؛ وتكسبين بها حبه واحترامه، حيث أنه سيعتبر نفسه ملاذك عند الشدائد؛ فيكون لكَ العونَ الذي تريدِين. لا تبتعدي عن فِراش زوجك وأنتِ تعرفين بانه يطلبكِ إليه، إن حرمان الزوج من حقه في المعاشرَة الزوجية بدون سبب؛ سيدفعه إلى تجنُبكِ تماماً بما يخصُ هذا الموضوع، وربما يتفاقمَ الوضع معه فيبحث عن قضاء شهوته في مكانٍ آخر، وفي هذه الحالة ستكونين أنتِ الخاسرَ الوحيد.

لا نقولُ بأنّ الحياة الزوجية بكل نواحيها معتمدة تماماً على المرأة، فالمرأة لها دورٌ تلعبه في الحياة وكذلك الحال بالنسبة للرجل، ولكن دور المرأة هو الأساس، حيث أنه يعتمد عليه الكثير من الأمور وردّات الفعل التي يقوم بها الرجل، فردّة الفعل — غالبا — ليس عليها حساب؛ لأنها لم تأتِ من نفسها، فالمرأة إن هي أخطأت؛ فلا بد من ان تتَحمل نتيجة أخطائها، ولا نُحمِّل المرأة كل اخطاء العالم، بل يجب أن تتفادى أن تحصل أخطاء تكون نتيجة بدايتها لها، فخيانة الزوج في حال منع الزوجة نفسها عنه؛ لا تجعل منها مجرمة؛ ولا ينفي فداحة الفعل عن الزوج، ولكن الخطأ منها بدأ وبه تفاقم. حافظي على بيتك وزوجك بأن تكوني ذكية، والذكاء في التعامل مختلفٌ عن الذكاء في الدراسة، فهنا لا يوجد امتحان وعلاماتٌ؛ بل نجاحٌ ورسوب، استمرارية أو نهاية.



كيفية التعامل مع الزوج العصبي

عصبية الزوج هي قنبلة موقوتة مزروعة داخل المنزل، فهي سر تدمير الكثير من الأسر وتفككها وإنشاء الصراعات النفسية الداخلية للزوجة والأبناء، وتكثر عصبية الزوج بسبب كثرة ضغوطات الحياة اليومية سواء في العمل أو المنزل، أو لأنه بكل بساطة رجل عصبي ولا يستطيع التحكم في انفعالاته، ويجد المنزل المتنفس له لإطلاق جميع الشحنات الغاضبة التي بداخله، فالزوج العصبي دائماً مستنفر وردود فعله حادة ويتسرع في ردود أفعاله دون تمهل أو تفكر، مما يجعله لا يحسن الاستماع إلى زوجته، فيخلق جواً من التوتر العصبي الذي من الممكن أن يؤثر على الأبناء ويسبب لهم الحالات النفسية والخوف والرهاب من الأب العصبي الذي قد يدمر العلاقة الزوجية، وهذه العصبية من الممكن أن تحتويها الزوجة بهدوء وعقلانية لتمتص غضب الزوج وانفعاله.

نصائح لنزع غضب الزوج

١. التعامل مع الأسباب الحقيقية لغضب الزوج والتعرف عليها يخفف كثيراً منه، وتقبل فكرة أنه لا توجد حياة كاملة خالية من المشاكل والهموم، ولا أسرة تعيش بدون منغصات.

٢. على الزوجة أن تكون أكثر فطنة أثناء غضب الزوج حتى لو كان غضبه غير مبرر فعليها بعدم مجاراته في انفعاله وإعطائه الفرصة فيما يريد قوله، وأن تكون لغة الاعتذار واضحة وصريحة مع إعطائه قيمته وأنه محل تقديرها ومكانته عالية عندها.

٣. الاتفاق المسبق أنه في حالة الغضب وخروج النقاش عن السيطرة أن يتم إيقاف النقاش حتى تهدأ النفوس، وعليها أن توقف الحوار بطريقة ذكية كأن تقول: «أنت الآن غاضب ومنفعل، وأنا أقدر غضبك، ولكن سأبرر لك موقفي عندما تهدأ؛ لأني أحبك وغضبك يؤلمني قبل أن يؤلمك".

٤. عدم دخول أطراف أخرى إلا في حالات ضيقة جداً، فكلما كان الغضب داخل أسوار المنزل سهلت السيطرة عليه.



أسرار المرأه الخاصة بمعالجة

إكتئاب الرجل

الرجل يمر بفترة في حياته يشعر فيها بعدم الراحة أو الاستقرار النفسي، وهنا يظهر دورك في الوقوف بجانبه ومساعدته لتخطى هذه المحنة.

السعادة الزوجية هي تكامل الزوجين في بناء أسرة سعيدة

تختلف طريقة تعبير الرجال عن اكتئابهم عن تلك التي تعبر بها النساء. إذ تميل النساء للحديث عما يشعرن به من خلال الثرثرة مع الصديقات أو الأم أو البكاء أو الاستماع إلى الأغاني المؤثرة والموسيقى الكلاسيكية، وهي طرق جيدة ولكن لا يلجأ إليها الرجال عادة.

عند الشعور بالاكتئاب يميل الأزواج للصمت معتبرين أن شعورهم بالحزن بلا سبب فيه شيء من الضعف ولا بد من كتمانه، وفي الحقيقة إن في الإكتئاب ضعف نفسي فعلاً، إذ تزداد هشاشة الروح والنفس تجاه أي شيء ويصبح الأشخاص أقل سيطرة على أنفسهم وأكثر انفعالاً.

ولكن بالطبع إن كتمان المشاعر المؤلمة والعجز عن التعبير عنها لن يكون في مصلحة أي أحد، لا الشخص المكتئب ولا المحيطين به الذين قد يضيقون ذرعا بصمته وانطوائه، مما يزيد المشاكل ويزيد من اكتئاب الزوج.

إليكي بعض النصائح المقترحة لمساعدة الزوج المكتئب مع مراعاة عدم إرهاق وإجهاد نفسك بشكل زائد:

١. الجلوس مع الزوج وإخباره برقة بما تفكرين، ودفعه أيضا برقة ودون إزعاج لأن يشاركك مخاوفه ومشاعره. ولا بد من تشجيعه مثلا على أن يخبرك عن اضطرابات نومه، يمكن أن تسأليه أن يروي لك أحلامه كنوع من المشاركة. ويفيد أيضا توفير أجواء جميلة قبل النوم مثل دفعه إلى أخذ حمام ساخن بينما تحضرين له الشاي المهدئ من الزنجبيل قبل النوم.

٢. قومي بدعوة الأصدقاء إلى البيت كنوع من التغيير والترفيه.

٣. صممي رحلات قصيرة لكم وذكريه دائما بلحظاتكما الحلوة معا.

٤. اجعليه يشعر بالأمان والثقة وبأنك دائماً بجانبه وستبقين زوجته مهما كانت الظروف.

٥. شجعيه على مساعدة نفسه بالرياضة واليوغا والتنزه طويلا في الحدائق العامة في نهايات الأسبوع. ربما يكون سبب اكتئابه ضغط العمل في هذه الحالة قد يستعيد حيويته بعد إجازة طويلة.

٦. إن هاذا الأمر يتطلب منك الصبر والأناقة في التصرف والحب والمنح من دون انتظار مقابل.

٧. لا تتذمري أمامه من حالته أو الشكوى منه لعائلته مثلاً أو أصدقائه.

٨. كوني صبورة وصديقة له في هذه المحنة النفسية التي ستمر بوجودكما معا.





المكياج ومستحضرات التجميل





خبيرة التجميل رهام الشطي

تكشف أسرار نجاحها في فن المكياج منذ البداية

■ عرفينا بنفسك وكيف اكتشفتي موهبتك في فن المكياج؟

رهام الشطي خريجة كلية الآداب وأم لطفل حديث الولادة ومنذ طفولتي شغفي الأول الرسم والتلوين، نمَت معي موهبتي حتى تخرجي من الثانوية.

"منذ ذلك الوقت كنت أضع المكياج لصديقاتي ومدرساتي وأهلي ووجدت تشجيع كبير من عائلتي بإستمراري وتطوير موهبتي حتى أصبحت خبيرة تجميل."

■ كيف طورتي موهبتك؟

١. بداية عام ٢٠٠٣ أخذت دورة عند خبير التجميل اللبناني بسام فتوح.
٢. وبعدها نوعت في دوراتي أخذت دورة مكياج إحترافي وتلفزيوني ومسرحي في معهد كريولان لبنان.
٣. أخذت دورة عند خبير التجميل اللبناني سامي خزامي.
٤. أخذت دورة مستوى بروفيشنال في معهد إيلاماسكا لندن.
٥. دورة خبيري التجميل البرازيليين إيتيان أدرتيغا واليساندروا.

■ ما الدورات التي قدمتيها في فن المكياج؟

١. دورات بروفيشنال في أساسيات المكياج.
٢. دورات فردية منوعه بين الكويت ودبي وقطر.

■ كيف استطعت الموازنة بين أمور حياتك والحفاظ على جمالك؟

خلال فترة الحمل والولادة تطرأ على المرأه الكثير من التغيرات في البشرة والجسم والشعر، ولكن استطعت الموازنه بين غذائي ومستحضرات العناية الخاصة بطبيعة بشرتي.

"بعد ولادة طفلي حاولت تنسيق الوقت وإعطاء الأولوية لطفلي وبعده الإهتمام بجمالي وأناقتي والإستمرار بأخذ فيتامينات الجسم حتى لا أفقد رونق بشرتي وصحتي العامة."

■ ما هي ألوان المكياج لهذا العام؟

لموسم الخريف والشتاء لهذا العام الألوان الترابية والبني والبرتقالي الصريح مع الأحمر الدافئ، أما بالنسبة لموسم الصيف الوردي والذهبي والبنفسجي.





■ ماذا تعتمدين لمكياج البشرة السمراء؟

البشرة السمراء تعتبر من أجمل البشرات استعداداً للمكياج حيث أعشق درجات كريم الأساس والبرونز وأحب الخلط ما بين الألوان ودمج الدرجات حتى أحصل على الدرجة المناسبة لكل بشرة مع اخفاء التصبغات والعيوب إن وجدت.

الخطوات تكون كالتالي:

١. يتم وضع مرطب للوجه بأكمله.
٢. برايمر لتثبيت الفاونديشن حتى لا يتأكسد لونه مع الوقت ولتغطية التصبغات.
٣. وضع مصحح هو اللون البرتقالي لإخفاء العيوب حول العين والشفايف والذقن.
٤. وضع فاونديشن يناسب لون البشرة.
٥. وضع كونسيلر درجة متوسطة لإخفاء المصحح البرتقالي ودمجه.
٦. كونتور وهايلايت كريمي يتم توزيعه على الأماكن الداكنة كما هو موضح بالصورة.
٧. وضع بودرة صفراء لثبيت الكونسيلر والهايلايت.
٨. وضع كونتور بودر داكن.
٩. وضع بودره شفافة لتثبيت كامل الوجه (اختياري).

بذلك نحصل على بشرة صافية وخالية من العيوب استعداداً لتكملة خطوات المكياج المتبقية.





■ هل تفضلين وضع مكياج مضيء باللمعات للبشرة البيضاء؟ أم فقط تفضلينها للبشرة السمراء؟

بالتأكيد لا، الإضاءات جميلة جداً على لون البشرتين البضاء والسمراء، ولكن دوري كخبيرة تجميل محترفة أن أراعي ملمس البشرة وعيوبها لأن أحيانا المسام الواسعة مظهرها يكون غير صحي مع كثرة الإضاءات، أيضا هناك أنواع كثيرة للإضاءات تكون ما بين الكريمية (السائلة) والجل والبودرة، وأحيانا تكون البودرة المضيئة حبيبات كبيرة وواضحة أو حبيبات غير مرئية ذات لمعه عالية.
فحسب ذوقك أنتِ يتم الاختيار مع بعض النصايح التي أقدمها وذلك على حسب بَشرتك.

■ كيف تتعاملين مع البشرات الدهنية والجافة؟



لكل نوع من هذه البشرات كريمات وبرايمر خاص لتهيئة البشرة قبل المكياج ، ودوري اختيار الأنسب لبشرتها.

لتهيئة البشره الدهنية:

يجب وضع المرطب المناسب للبشره الدهنية للتقليل من الدهون، ثم وضع البرايمر الخاص بها لتعبئة المسامات والتحكم بالدهون خاصة الناتجه في الأنف والجبهة والذقن، يفضّل إستعمال كريم أساس مطفي غير لامع حتى لا تزيد إفراز الدهون مع الوقت وذلك أيضا مع باقي المستحضرات من بودره مضغوطة وكونتور بودر ومثبت مكياج خاص للبشره الدهنية.

لتهيئة البشره الجافه:

يجب ترطيبها جيدا قبل المكياج واستعمال كريم مرطب غني للبشره الجافه حتى تصل نضره طوال اليوم، وترطيب حول العين مهم جداً ايضاً، ممكن إستعمال فكس بلس خاص للبشرات الجافه قبل وخلال المكياج حتى لا تفقد البشره رونقها، ثم استخدام كريم أساس كريمي ومضيء حتى يعطي الوجه تنوير ويخفي الجفاف تماما، أفضل استعمال البودره السائبه (اللوز باودر) أفضل من المضغوطة للبشره الجافه لأنها تحتاج فقط لطبقه خفيفه من البودره حتى لا يزيد جفافها، وبالأخير بعد الإنتهاء من المكياج كاملا ممكن وضع مثبت الميكب فكس بلس لثبات وإشراقه أطول للوجه.

■ ما الأسلوب المفضل لرسم الجواجب؟



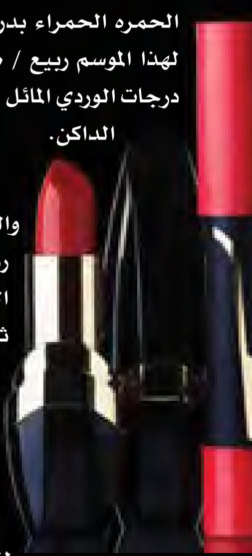


يفضل الموازاة بين جل الحواجب وبودرة الحواجب والأقلام والماسكارا الملونة، حيث أن اشكال الحواجب مختلفة وايضاً ذوقك أنتِ مهم جداً بإختيار الأفضل لكِ، حيث أن البعض يفضل المَظهر الطبيعي جداً للحواجب فيجَب استخدام البودره والماسكارا فقط، وأما الجواجب الدقيقة ذات الشعر الناعم والخفيف أحياناً تحتاج لجل الحواجب والقلم لإعادة تشكيل رسم الحاجب وإعطائه إمتلاء وكثافة جميلة تناسب ملامح الوجه.

■ ما هي موضة أحمر الشفاه لعام ٢٠١٨؟

موضة أحمر الشفاة لهذا العام:

الدرجات المفضله عبر السنوات الأخيرة هي (النيود) اللحمية بدرجات البيج والزهري والمشمي، والموضه الدارجه حالياً وضع التحديد أغمج بدرجه واحده من لون الحمره لإبراز الشفايف أكثر.



الحمره الحمراء بدرجاتها دارجه جدا لهذا الموسم ربيع / صيف ٢٠١٨، أيضا درجات الوردي المائل للبنفسجي والبيج الداكن.

والحمر المات الأكثر رواجا خلال السنتين، تكون ثابته وتدوم لوقت طويل خاصة في السفر وأغلب النساء يفضلونها حتى لا يضطرون لتصحيحها كل فترة.

وهناك أنواع كثيرة منها وتتنوع بين قوامها من حيث الثبات وتركيز اللون وملمسها على الشفايف، إن كانت جافة جداً على الشفايف يمكن وضع القليل من ملمع الشفايف فوقها أو مرطب الشفاه أو البوستر قبل وضع الحمره المات حتى لا تتشقق الشفاه.

للسهرات؛ دائما الدرجات المفضله المارون العنابي والأحمر الداكن أو اللحميات.

■ ما هي المستحضرات الضرورية عند السفر؟



الدول الحارة (بحر وشمس)

١. كريم حماية للوجه والجسم مهم جداً منعاً للحروق أو الإلتهابات.
٢. كريم الترطيب للوجه وحول العين.
٣. بي بي كريم.
٤. كونسيلر قوامه خفيف.
٥. بودرة وجه شفافة.
٦. حمرة سحرية.
٧. روج للشفايف لونين فقط يكون ناعم وعملي.
٨. ماسكارا وكحل اسود أو بني (ضد الماء).
٩. إضاءة كريمية أو بودر للوجه (إنعكاسها أجمل مع الشمس).
١٠. قلم للحواجب أو جل (ضد الماء).
١١. تان للوجه والجسم مع نسبة حماية جيدة من الشمس على حسب الرغبة.
١٢. مثبت مكياج.
١٣. رموش وصمغ حسب الرغبة

الـــــدول البـــاردة

١٤. كريم مرطب للعين والوجه.
١٥. برايمير.
١٦. كريم الأساس المفضل لديكِ.
١٧. كونسيلر وخافي عيوب.
١٨. بودرة حره أو مضغوطة.
١٩. كونتور بودر (عملي أكثر من الكريمي بالسفر).
٢٠. جل أو بودرة حواجب.
٢١. كـحــــل أو مـاسكـارا وآيلاينر سائل.
٢٢. ثلاث أو أربع درجات روج مختلفة حسب إختيـارك مع أقـلام المحدد.
٢٣. مثبت المكيـاج (فكـس بلس) .
٢٤. فرش المكياج أو اسفنجة بيوتي بلندر.
٢٥. مرآة صغيرة متنقلة ذات إضاءة إن وجد.
٢٦. إضاءه للوجه سائلة أو بودر.
٢٧. رموش وصمغ.





وأخيراً .. ما النصيحة التي تقدميها لكل أمرأه وأم؟

يجب عليك عدم إهمال نفسك منزل، أحياناً تمرعلينا ونهمل أنفسنا يجب أن وقتك حتى يتسنى لك أو قضاء وقت لأصدقائك يومياً، حيث أنها تنشط وبذلك تعتنين بصحتك

سواء إن كنتِ طالبة أو موظفة أو ربة فترات ضَغط ومسؤولية كبيرة تحاولي قدر المستطاع تقسيم وقت لذاتك سواء للإستجمام والمواظبه على رياضة المشي الدورة الدموية وتجدد البشرة وجمالك وجسمك.



صحة المرأة



خدماتنا
التي نقدمها
kana
CLINIC
Healthcare | Fitness | Beauty
أمراض السمنة والأيض
الجهاز الهضمي
الأسنان
التغذية
الليزر
والعناية بالبشرة
جراحة التجميل
جراحة السمنة
والجراحة العامة
1805262
مع كانا صحتك أمانة
kanaclinic



فيتنس فيرست
Fitness First
التواصل مع الأصحاب
اجعل فيتنس فيرست
بيتك الثاني
إنضم إلينا اليوم
واحصل على عضوية حصرية لمدة ٤ شهور بالنادي الرئيسي مقابل ١٦١* دينار فقط
تفضل بزيارة الموقع kuwait.fitnessfirstme.com/SecondHome
مول ٣٦٠ (للرجال فقط والسيدات فقط) ٩٦٥٢٥٣٠٩٧٧٠+، سما صليبخات (للرجال فقط) ٩٦٥٢٢٢١٣٢٦٤+،
(للسيدات فقط) ٩٦٥٢٢٢٤٠٩٠٢+ سما مول، فينطاس، العقيلة (للرجال فقط) ٩٦٥ ٢٢٢٦١٦٩٣+،
(للسيدات فقط) ٩٦٥ ٢٢٢٦١٦٩١+، السلام مول (للسيدات فقط) ٩٦٥٢٢٠٥٢٦٠٠+
#بيتك_الثاني
*تطبق الشروط والأحكام، يجب التسجيل أونلاين للحصول على العرض
ارجع للموقع لقراءة كافة الشروط والأحكام
adidas

عمليات التجميل في حياة المرأة



جراحة التجميل هي نوع من العمليات الجراحية التي تجرى لأغراض وظيفية أو جمالية، أو لغايات تصحيح عيوب، وتشوهات خلقية، أو ترميم الجلد، وأعضاء الجسم بعد الإصابة بالحروق، أوالحوادث المختلفة، كما يمكن أن تعرف بالمفهوم البسيط بأنها استعادة التوازن والتناسق لجزء من الجسم عن طريق استعادة معايير الجمال المناسبة لهذا الجزء. يرجع أصل كلمة Plastic المصطلح عليها بين أطباء التجميل من الكلمة اليونانية Plastikos وتعني: يقولب، أو يشكل، وبالتالي فهي لا تمت بأي صلة إلى مادة البلاستيك العادية كما قد يتبادر إلى أذهان البعض.

أنواع عمليات التجميل

١. الجراحة الترميمية:

يقصد بالجراحة الترميمية إعادة إحياء وترميم الأعضاء الخارجية التي تعرضت لحوادث أفقدتها شكلها المتناسق، أو وظيفتها الطبيعية؛ كالتشوهات الخلقية، وإصابات الحروق، وحوادث المرور، ومن أبرز الحالات التي تجرى لأجلها مثل هذا النوع من الجراحات: الشفة الأرنبية، أو زيادة أو نقصان عدد الأصابع في اليد، والقدم، ومحاولة تشكيل الثدي بعد استئصال خلايا سرطانية منه.

٢. الجراحة التجميلية

يركز هذا النوع من الجراحات على العمليات التي تختص بالجانب الشكلي فقط، كنحت الجسم، وشفط الدهون، وتعديل الأنف، وشد الوجه، ورفع الصدر، وزراعة الشعر، وإزالة التجاعيد.

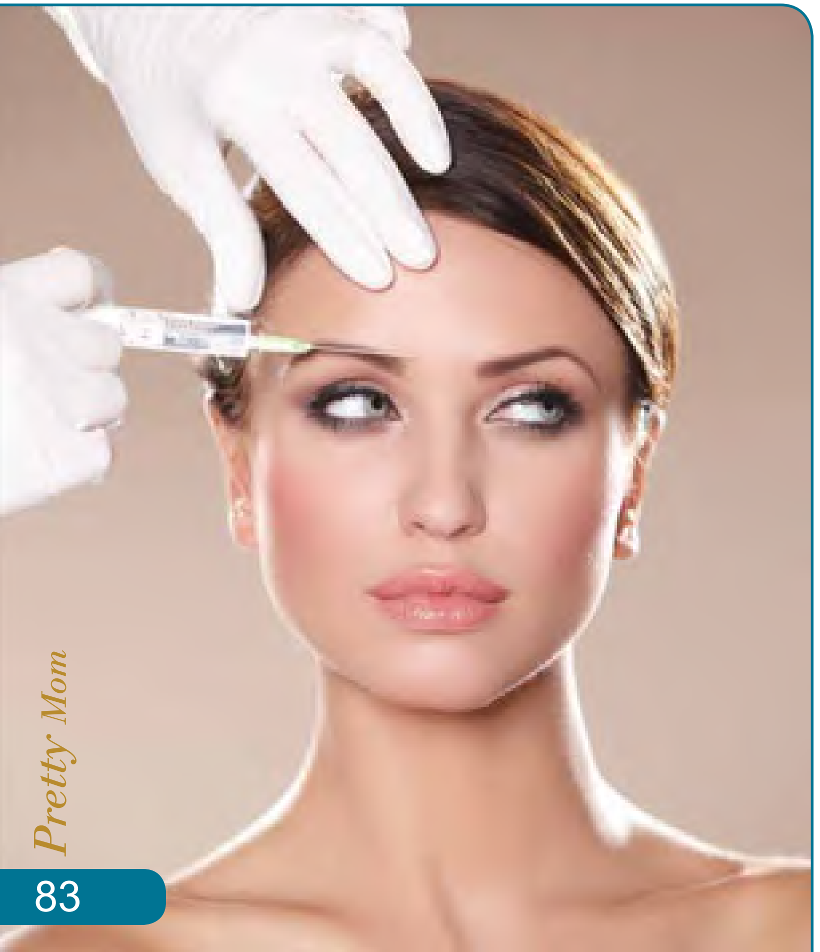
سلبيات وإيجابيات عمليات التجميل

١. إيجابيات عمليات التجميل

- تمنح الثقة بالنفس، والشعور بالرضا والراحة للنتائج التي وصل إليها المريض، خصوصاً إذا استطاعت هذه العمليات تخليصه من مشكلة جسدية قديمة سببت له مشاكل نفسية جمة.
- تعالج المشاكل الصحية التي تعاني منها بعض النساء؛ كآلام الظهر، أو زيادة حجم الثديين.
- تحسن المظهر الخارجي للجسم، وتخلص من المشاكل التي عجزت الحلول الأخرى عن حلها؛ كالترهلات الشديدة التي لم تفلح ممارسة الرياضة وحدها من التخلص منها. تعالج مشاكل الجيوب الأنفية في حال أُجريت عملية لتعديل شكل الأنف.
- تحمي من الإصابة بسرطان الثدي عند الرجال، كونها تساهم في إزالة بعض أنسجة الثدي المصابة بالتورم لديهم.

٢. سلبيات عمليات التجميل

- التكلفة المادية الباهظة.
- الإدمان على إجراء العمليات التجميل نتيجة الشعور الدائم بفقدان الثقة بالنفس، الأمر الذي يدفع بعض الأشخاص إلى إجراء عمليّات جديدة رغبةً في الحصول على صورة أقرب للمثالية.
- الوقت الطويل الذي يحتاجه المريض للتماثل للشفاء بعد إجراء بعض العمليات.
- احتمال فشل العملية التجميلية، أو الحصول على نتائج غير مرضية قد تصل إلى حدوث تشوهات مؤقتة، أو دائمة. تكرار إجراء عمليات التجميل المؤقتة؛ كحقن الوجه، والرقبة بمادة الفيلر، والبوتكس كل ستة أشهر كحد أقصى.
- الشعور بالألم المصاحب للعمليات، أو الذي يتبع الجراحة، والذي قد يستمر لعدة أسابيع.
- حدوث نوبات من الاكتئاب، والغضب بعد إجرائهم لعمليّات تجميلية، الأمر الذي يتطلب استشارة نفسية.





المرأه والرياضة

الرّياضة ليست خاصّة بالرجال فقط؛ بل على النساء ممارسة الرياضة، ولكن الرّياضات التي تتناسب مع طبيعتهن. توجد العديد من أنواع الرّياضة التي تتناسب مع طبيعة النساء الأنثويّة والتي تنعكس إيجاباً على قوام وصحّة المرأة ومنها: رياضة اليوغا، ورياضة الأيروبكس، والسباحة، والمشي، ومن أنواع الرياضة التي لا تناسب طبيعة جسم المرأة والتي قد تُكثر منها النساء ولها تأثير سلبي عليهن: رياضة التنس، ورياضة الفوليبول، ورياضة رفع الأثقال، وكرة القدم، والمصارعة، وغيرها، وهذه الأنواع تؤدّي الى خشونة المرأة في الشكل والطبع، ومن أكثر الرياضات المفيدة للجسم رياضة المشي، والّتي تساعد على شد العضلات وتقوية الرئة والقلب للقيام بوظائفهما بشكل ممتاز وصحي.

فوائد الرياضة للمرأه

١. ممارسة الرياضة للنساء تحدّ من الإصابة بالكثير من الأمراض المختلفة، مثل: السرطان، والسكّري، وأمراض القلب والضغط؛ حيث يحتاج الجسم إلى الحركة وذلك لتنشيط الدورة الدمويّة باستمرار، وزيادة اللياقة البدنيّة لدى النساء، ممّا ينعكس إيجاباً على الصحة بشكل عام.
٢. ممارسة الرياضة تفيد مرضى السكّري من حيث تخفيض مضاعفات المرض، وتُقلّل من سكر الدم، بالإضافة إلى أنّها تحدّ من الإصابة بمرض السكري.
٣. هناك علاقة عكسيّة بين الرياضة والتقدّم في العمر خصوصاً عند النساء؛ حيث تعمل الرياضة على شدّ الجلد، وإخفاء التجاعيد، وتأخير ظهورها، وتضفي عليه المرونة والحركة والرّشاقة.
٤. تساعد الرّياضة النساء على التحكّم والسيطرة على الوزن؛ حيث تعمل على حرق السعرات الحراريّة، وتزيد من عمل عمليّات البناء والهدم بالجسم، وتقوم بتحويل الأنسجة الدهنيّة الى أنسجة عضلية.
٥. تعمل على زيادة الكولسترول الجيّد، وتُقلّل السيء، وتقلّل من نسبة الدهون. ممارسة الرياضة للنساء وللرّجال بشكل عام لها فوائد نفسيّة؛ حيث تُحسّن من المزاج، وتُخلّص من الاكتئاب، وتزيد من الثقة بالنفس، وتُخفّض الضغوط النفسية؛ حيث ينصح الخبراء بأنّه عندما تشعر السيدة بضغط نفسي عليها الخروج من البيت والمشي لمدّة نصف ساعة، فذلك يبعد الضغط النفسي، ويُحسّن من المزاج.
٦. تفيد الرّياضة من خلال زيادة قوّة العظام والحدّ من هشاشتها، لأنّ هناك الكثير من النساء يعانين من هذه المشكلة؛ حيث إنّ الرياضة تساعد في منع فقدان الكالسيوم داخل الجسم.
٧. تساعد في تقوية المناعة.
٨. تُحسّن من أداء الجهاز الهضمي، ممّا ينعكس إيجاباً على صحّة الجسم، وتحدّ من الكثير من أمراض ومشاكل الجهاز الهضمي.
٩. تساعد على النوم والاسترخاء خاصّةً للنساء اللواتي يعانين من قلّة النوم.
١٠. الرياضة تساعد في تقوية وشد العضلات، ممّا يساهم في الحصول على القوام الرشيق والبنية الصحيّة للجسم. تقوّي الجهاز التنفّسي.

أقنعة طبيعية
تحمي وجهك من التجاعيد



لحماية وجهك من التجاعيد المبكرة عليكي بالاعتناء ببشرتك من فترة الشباب ، وينصحك خبراء التجميل باستخدام الأقنعة الطبيعية حيث تساعد على صفاء و طراوة الوجه، و تحافظ عليه من عوامل الأكسدة وملوثات الجو. ومن هذه الأقنعة:

قناع الجزر بالعسل:

- اغسلي نصف جزرة وقطعيها إلى شرائح.
- اعصريها و صفيها.
- أضيفي لها ربع ملعقة كبيرة من العسل.
- اخلطي المقدار جيداً.
- ضعيه على بشرتك و اتركيه لمدة ربع ساعة ثم اشطفيه بالماء الفاتر.

قناع الموز بالبن:

- قومي بهرس ثمرة الموز مع ٣ ملاعق حليب .
- ضعي الخليط على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة ثم اشطفيه بالماء الفاتر.

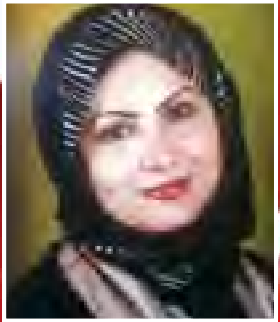
قناع النشا بزيت الزيتون:

- قومي بدهن البشرة أولاً بطبقة من زيت الزيتون.
- ضعي عليه عجينه مكونة من ملعقة دقيق و ٢ ملاعق ماء دافئ.
- وزعيه على البشرة واتركيه لمدة ٢٠ دقيقة ثم اشطفي وجهك بالماء الدافئ.

قناع الشعير بالنعناع:

- اخلطي ثلاث ملاعق عسل مع ثلاث ملاعق شعير مطحون وثلاث ملاعق صغيرة نعناع وثلاث ملاعق حليب.
- ضعي هذا الخليط على الوجه لمدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء البارد.

إعداد / د. نوال الجزاف
مساعد إختصاصي تغذية المجتمع
قطاع شئون تغذية المجتمع
رئيس قسم التوعية بالهيئة العامة للغذاء والتغذية



المرأه من الفئات الأكثر عرضة لفقر الدم الأنيميا

فقر الدم هو أكثر أمراض الدم شيوعاً في العالم وهي الحالة مرضية التي تنتج عن نقص كمي أو نوعي في تركيز مادة هيموجلوبين الدم (خضاب الدم) أو نقص في عدد كريات الدم الحمراء عن المستوى الطبيعي حسب العمر والجنس وقد يكون هذا الانخفاض بسيطاً أو يكون شديداً ومزمناً أو حاداً.

تشخص الأنيميا عندما يكون الهيموجلوبين أقل من ١٣,٥ بالنسبة للرجل البالغ وأقل من ١٢,٠ بالنسبة للمرأة.

ما هي مادة الهيموجلوبين (خضاب الدم)؟

الهيموجلوبين هي مادة موجودة في كريات الدم الحمراء وتتكون من بروتين (جلوبين) متحد مع حديد (هيم)، وتكمن أهميته في نقله للأكسجين من الرئتين إلى جميع أجزاء الجسم لتساعده على القيام بوظائفه المختلفة.

هناك ثلاث أسباب رئيسية لفقر الدم:

١. فقد الدم أو النزيف (إما بكميات كبيرة أو كميات قليلة و لكن لمدة طويلة)
٢. تكسر كريات الدم الحمراء
٣. قلة إنتاج كريات الدم الحمراء

أولاً: فقد الدم أو النزيف

عندما يفقد الإنسان الدم يستثار نخاع العظم لتعويض النقص ولكن عندما يكون النزيف كبيراً أو مستمراً لفترة طويلة فإنه يصعب تعويض هذا النقص فيحدث فقر الدم، أكثر الأسباب شيوعاً لحدوث النزف:

النزيف الطارئ: وهو يعني فقد الدم بشكل سريع وبكمية عالية مثل:
- الحوادث و الجروح
- الجراحة
- الولادة
- الدورة الشهرية الشديدة

النزيف الدائم: وهو النزيف المستمر والذي يمكن أن يكون بكمية بسيطة أو كبيره ومن أهم الأمثلة عليه:
- حالات مرضية كالبواسير، أو الشرخ الشرجي
- القرحة، تليف الكبد، أورام الجهاز الهضمي والبولي.
- النزيف أثناء الدورة الشهرية

ثانياً: تكسر كريات الدم الحمراء

يحدث هذا النوع من فقر الدم عندما تتحلل أو تتكسر كريات الدم الحمراء بسرعة أكبر من سرعة تجددها الطبيعي والذي يكون كل ٣ شهور مما يؤدي إلى نقص في عدد كريات الدم الحمراء ، ومن أهم أسباب تكسر كريات الدم الحمراء :

١. **عيب خلقي وراثي يؤدي إلى تركيبة غير طبيعية للهيموجلوبين مثل:**
- **الأنيميا المنجلية:** يكون شكل خلايا الدم الحمراء منجلي (هلالي) فتصبح غير قادرة على القيام بوظائفها والتي من أهمها حمل الأكسجين وبالتالي يقوم الطحال بتكسيرها بشكل أسرع.
- **الثلاسيميا** (أنيميا البحر المتوسط): والتي يكون فيها شكل خلايا الدم الحمراء طبيعي ولكن تركيبة الهيموجلوبين غير الطبيعية ومما يجعلها غير قادرة على القيام بوظائفها وبالتالي يقوم الطحال بتكسيرها بشكل أسرع.

٢. **نتيجة وجود بعض الأمراض أو الحالات التي تسبب خللا في نخاع العظام حيث يصبح غير قادر على تصنيع الهيموجلوبين ومن تلك الأمراض:**
- الأمراض الروماتيزمية
- سرطان الجهاز الليمفاوي
- وجود أجسام مضادة في الجسم لكريات الدم الحمراء
- فشل في بعض أعضاء الجسم مثل الكبد أو الكلية
- بعض أنواع الأدوية

ثالثاً: قلة إنتاج كريات الدم الحمراء

يحتاج الجسم إلى عدد كبير من المعادن والفيتامينات لإنتاج كريات الدم الحمراء ومن أهمها عنصر الحديد وفيتامين ب ١٢ و فيتامين ج وحمض الفوليك والنحاس، إذا كانت كمية هذه العناصر غير كافية يكون إنتاج كريات الدم الحمراء والهيموجلوبين قليلاً وبطيئاً، ومن أهم أنواعها :

فقر الدم الناتج عن نقص عنصر الحديد ومن مسبباته:
- قلة تناول الأغذية الغنية بالحديد الهيمي مثل اللحوم الحمراء.
- سوء امتصاص الحديد المتناول نتيجة لأمراض في جهاز الهضمي.
- تناول الأغذية التي تعيق امتصاص الحديد مثل الشاي و الشوكولاته

فقر الدم الناتج عن نقص حمض الفوليك ومن أهم أسبابه:
- قلة تناول الأغذية الغنية بحمض الفوليك مثل الخضراوات والفواكه.
- زيادة احتياج حمض الفوليك أثناء الحمل والإرضاع وعند الأطفال الخدج.
- تناول بعض أنواع الأدوية مثل الأدوية المضادة للتشنجات وحبوب منع الحمل.
- زيادة تكسر كريات الدم الحمراء مثل في أنيميا البحر المتوسط والأنيميا المنجلية.

فقر الدم الناتج عن نقص فيتامين B١٢ ومن أهم أسبابه:
- قلة تناول الأغذية الغنية بفيتامين B١٢ مثل اللحوم الحمراء.
- الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي مما يؤدي إلى تقليل امتصاص هذا الفيتامين.
- العمليات الجراحية للجهاز الهضمي (استئصال المعدة أو الأمعاء)
- بعض الأدوية مثل المضادات الحيوية
- زيادة احتياج فيتامين B١٢ أثناء الحمل والإرضاع

ما هي أعراض فقر الدم ؟

تختلف الأعراض تبعا لنوع وشدة فقر الدم، الجدول التالي يوضح تلك الأعراض:

الأعراض المبكرة	الأعراض الناتجة عن فقر الدم الشديد	الأعراض الجسمانية	الأعراض الغير متعلقة بالدم
ضعف عام وتعب وإرهاق صداع ودوار مع الشعور بعدم الثبات. ضعف القدرة الذهنية لدى الأطفال. طنين الأذنين. خمول وكسل العصبية الكآبة قلة الشهية تناول بعض المواد التي لا تعتبر من الأغذية مثل التراب، الصابون، الورق تناول الثلج بكثرة. اصفرار العين	الآم شديدة في الأرجل. تقلص في العضلات. تنميل في اليدين والأرجل تظهر تغيرات في الفم واللسان والغشاء المخاطي. للسان يصبح ناعمًا وبراقًا، وتضمر الحليمات اللسانية على الجانبين التهاب زوايا الفم. ضعف المناعة وتكرر الإصابة بالأمراض المعدية. ضعف نمو الأظافر واعوجاجها وتصبح هشة وسهلة الكسر. ضخامة الطحال. ضخامة الكبد.	شحوب الوجه الإرهاق صعوبة بالتنفس زيادة ضربات القلب عند القيام بمجهود جسماني بسيط الشعر يصبح جافًا فاقدًا البريق وسهل التقصف والسقوط قلة الإنتاجية في العمل قلة المناعة للأمراض المعدية صعوبة التئام الجروح	تغير في عمل ونمو خلايا ا لجسم تأخر النمو البدني والتطور العقلي (الأطفال) عدم القدرة على الإنجاز أو العمل (البالغين) تغير في نمو الجنين وولادة مبكرة للطفل ضعف في الذاكرة

- ليس من الضروري أن يعاني الشخص المصاب بفقر الدم من كل هذه الأعراض.



كيف يتم تشخيص فقر الدم؟

يتم تشخيص فقر الدم عن طريق أخذ التاريخ الطبي بما في ذلك التاريخ الغذائي ومن ثم إجراء الفحوصات المخبرية اللازمة وهي قياس:

- نسبة الهيموجلوبين
- عدد و حجم كريات الدم الحمراء.
- نسبة و مخزون الحديد في الدم
- نسبة حمض الفوليك وفيتامين ب١٢.
- نوع الهيموجلوبين

نسبة الهيموجلوبين في مراحل العمر المختلفة:

العمر أو الجنس	نسبة الهيموجلوبين (g/dl)
أطفال ٠,٥-٥,٠	١١,٠
أطفال ٥-١١	١١,٥
أطفال ١٢-١٣	١٢,٠
المرأة ≥ ١٥	١٢,٠
المرأة ≥ ١٥ حامل	١١,٠
ذكر ≥ ١٥	١٣,٥

كيف يتم علاج فقر الدم؟

يعتمد العلاج على نوع وسبب فقر الدم:

أولا: علاج فقر الدم الناتج عن النزف أو فقد الدم

يتم تحديد مكان و معدل النزف إذا كان شديدا يمكن أن يحتاج الشخص إلي نقل دم، ومن ثم اختيار العلاج المناسب سواء كان جراحة أو علاج دوائي.

ثانياً: علاج زيادة تكسر كريات الدم الحمراء

يجب معرفة سبب تكسر كريات الدم الحمراء ومن ثم نقل الدم المتكرر أو استئصال الطحال.

ثالثاً علاج قلة إنتاج كريات الدم الحمراء

يجب التدخل الغذائي في إعطاء غذاء عالي في البروتين والمعادن والفيتامينات لإنتاج كريات الدم الحمراء ومن أهمها عنصر الحديد وفيتامين ب ١٢ و فيتامين ج وحمض الفوليك والنحاس. والموجود في اللحوم الحمراء والأعضاء الداخلية والدجاج والأسماك والبيض.

١- العلاج الدوائي: يتم أخذ العلاج الدوائي بإستشاره الطبيب المختص.

٢- العلاج الغذائي: ينصح بإستشارة أخصائي تغذيه وونصحكم بتناول الأغذيه الغنيه بالحديد وهما نوعان:

النوع الأول: الحديد الهيمي وتصل نسبه إمتصاصه الي ٣٥٪ ويوجد بالأغذيه الحيوانيه مثل اللحوم الحمرا والأحشاء الداخليه مثل الكبده والقلب

النوع الثاني: الحديد الغير هيمي وهو قليل الإمتصاص بحيث يمتصه الجسم ٣-٢٠٪ ويوجد في حبوب الإفطار المدعمه بالحديد والخبز المدعم والبقول مثل العدس والفول وفي الفواكه المجففه مثل التمر والتين وأيضا في الخضار الورقيه الداكنه مثل السبانخ والبقدونس، تناول أغذيه تزيد من إمتصاص الحديد الغير هيمي وهو فيتامين ج. ويوجز في الفواكه الحمضيه مثل البرتقال والجوافه وفي الخضروات مثل الفلفل الأخضر البارد والبروكلي.

الجدول التالي يوضح كمية حمض الفوليك في بعض أنواع الأغذية:

الطعام	الكمية	حمض الفوليك (ميكروجرام)	فيتامين ب١٢ (ميكروجرام)
الكبد	٨٥جرام (٣ أونص)	٦٥٤	١٦,٥
الدواجن	٨٥ جرام (٣ أونص)	٥	٠,٣
التونة	٨٥ جرام (٣ أونص)	٣,٥	٧
السردين	٨٥ جرام (٣ أونص)	٢١	٨
البيض	واحدة	٢٣	٠,٥
العدس	٠,٥ كوب	٣٦	——
الفول	٠,٥ كوب	١٢٨	——
المكسرات	٢٨جرام	٢٠	——
الحليب	كوب	١٣	٠,٩
الروب	كوب	٢٨	٠,٩
الجبن	٢٨ جرام	١٠	٠,٥
عصير البرتقال	كوب	١٣٦	——
البرتقال	واحدة	٤٠	——
الموز	واحدة	٢٢	——
السبانخ مطبوخ	٠,٥ كوب	١٠٨	——
بروكلي	كوب	٦٢	——
البطاطس	واحدة متوسطة	٢٢	——
البطاطا الحلوة	واحدة متوسطة	٢٦	——
خبز الأسمر	شريحة واحدة	١٤	——

الأم والزيوت العشبية الطبيعية



بقلم أ/ نادية أمين
- متخصصة بالطب التكميلي والزيوت العشبية
- متخصصة بالتنمية البشرية
- مدربة في التنفس التحولي
- خبرة ٢٠ سنة



ما هي الزيوت العشبية الطبيعية؟

أستخدمت الزيوت العشبية الطبيعية منذ آلاف السنين في مختلف الحضارات السابقة في بلاد الهند و الصين و مصر القديمة.

تستخرج الزيوت العشبية الطبيعية من الأعشاب والنباتات الطبيعية وتسمى بالزيوت العطرية لأن كثير من أنواع الأعشاب تحتوي على زيوت جميلة الرائحة و تستخدم في صناعة العطور.

تستخرج الزيوت العشبية من ساق النبات، الأوراق، الزهور، والجذور.

كل الزيوت العشبية الطبيعية تعمل كمضاد للبكتيريا والفطريات والفيروسات والعدوى وكمطهر داخل الجسم وخارجه ومضادة للأورام أيضاً.

الزيوت العشبية الطبيعية ينتشر عطرها في الجو عن طريق التبخير فتنقي الجو من المواد السامة الموجودة فيه و تعمل على زيادة مستوى الأكسجين و الأوزون وهذا بدوره يقضي على البكتيريا في جو المكان.

عند إستخدام الزيوت العشبية الطبيعية، تدخل جزئيات الزيوت العشبية إلى جسم الإنسان من خلال الجهاز التنفسي عن طريق الاستنشاق، وعن طريق دهن الجلد فتدخل جزئيات الزيت العشبي من خلال الجلد وتدخل إلى جميع أنحاء الجسم في دقائق معدودة، وإلى مناطق بعيدة عن المنطقة التي تم تزويدها بالزيوت.

بإمكان جزيئات الزيوت العشبية الطبيعية الدخول إلى خلية الجسم حتى وإن كان جدارها قد أصبح قاسياً بسبب قلة الأكسجين فيها. وقد أظهرت الأبحاث المخبرية والسريرية أن الزيوت العطرية الشفائية تتخلص من البكتيريا والفيروسات بشكل جدي بدون إحداث أي ضرر للخلية أو العضو (وهذا عكس ما يحدث عند استخدام الأدوية الكيميائية) وتعمل الزيوت العشبية الطبيعية كمطهر أيضاً.

مع المواظبة على إستخدام الزيوت العشبية الطبيعية للتشافي يصبح الجسم أقوى وفي صحة أفضل.

استخدام الزيوت العشبية الطبيعية للأم

تحتاج الام في كل حالاتها الاهتمام بصحتها ومظهرها و المحافظة على مزاجها بشكل مستمر حتى تؤدي مهام الأمومة بشكل ملائم .

الزيوت العشبية الطبيعية تساهم في تحسين مظهر البشرة والشعر وتساعد على النوم الهادىء.

تحتاج الأم للاهتمام بمظهرها بشكل عام وبشرتها بشكل خاص وتحاول دائما من تحسين حالة ومظهر البشرة وتجديد شبابها والتخلص من حالات البشرة المختلفة مثل : حب الشباب ، الجفاف ، التجاعيد ، التصبغات ، الحساسية

بعض الزيوت العشبية الطبيعية لهذه الحالات

حب الشباب :

حب الشباب يشكل مصدر إزعاج يومي و دائم، والشفاء منه يتم ببطء. ومن المرجّح أنّ للهرمونات دورًا رئيسًا في ظهور حب الشباب و قد تعاني بعض الأمهات منه في مراحل مختلفة من التغييرات الهرمونيّة التي تتخلّل حياتها، كفترة الحمل، والدورة الشهرية. يساعد زيت اللافندر وزيت تي تري للتخلص من حالة حب الشباب. والمداومة على استخدامهما قد ينهي المشكلة.

التجاعيد

أسباب تجاعيد البشرة المبكرة:

١. التعرض المستمر ولساعات طويلة لمكيف الهواء يؤدي لجفاف البشرة وهي السبب الأول في ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد المبكرة.
٢. تناول السكريات والكربوهيدرات يفقد الجلد مرونته وليونته فالكربوهيدرات ترفع مستوى الإنسولين بالدم وبالتالي تؤدي إلى زيادة احتمال التعرض لالتهابات والتي تؤدي إلى تفتيت الكولاجين والإيلاستين وهما مسؤولان عن شباب البشرة وتأخير ظهور التجاعيد.
٣. التدخين، فقد أثبتت الأبحاث العلمية بأن ظهور التجاعيد المبكرة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتدخين.
٤. الضغط والقلق والإجهاد يعتبران من أسباب ظهور التجاعيد المبكرة في البشرة .
٥. خسارة الوزن السريعة والشديدة يؤديان إلى ترهل الجلد وبالتالي تجاعيد مبكرة على البشرة لم يحن وقت ظهورها بعد.

تجنب تجاعيد البشرة المبكرة :باستخدام الزيوت العشبية الطبيعية:

١. تابعي استخدام .. زيت اللبان بشكل يومي، فله تأثير رائع على صحة البشرة يرطب و يشد البشرة و يزيل التجاعيد .
٢. قومي بشرب الماء بكثرة يوميا و تأكدي من أن طعامك صحي ومغذي بشكل كافي.

تصبغات بشرة الوجه.

زيت الكركم

١. الكركم مضاد للأكسدة ومضاد للاكتئاب ويحمي الجسم من الشوارد الحرة.
٢. ينشط الدورة الدموية ويرفع مستوى نشاط الجسم بشكل عام.
٣. استخدام زيت الكركم للبشرة يضيف إشراقة طبيعية على بشرة الوجه و يزيل التصبغات تدريجيا .

تجديد خلايا البشرة

زيت هيليكريسم

١. زيت هيليكريسم يسمى زيت الخلود وهو وأحد من أغلى الزيوت على القائمة ..
٢. زيت هيليكريسم مشهور بقوته في تجديد خلايا البشرة و ينشط الدورة الدموية، ويعد واقي طبيعي من الشمس.

الحساسية

زيت النيرولي

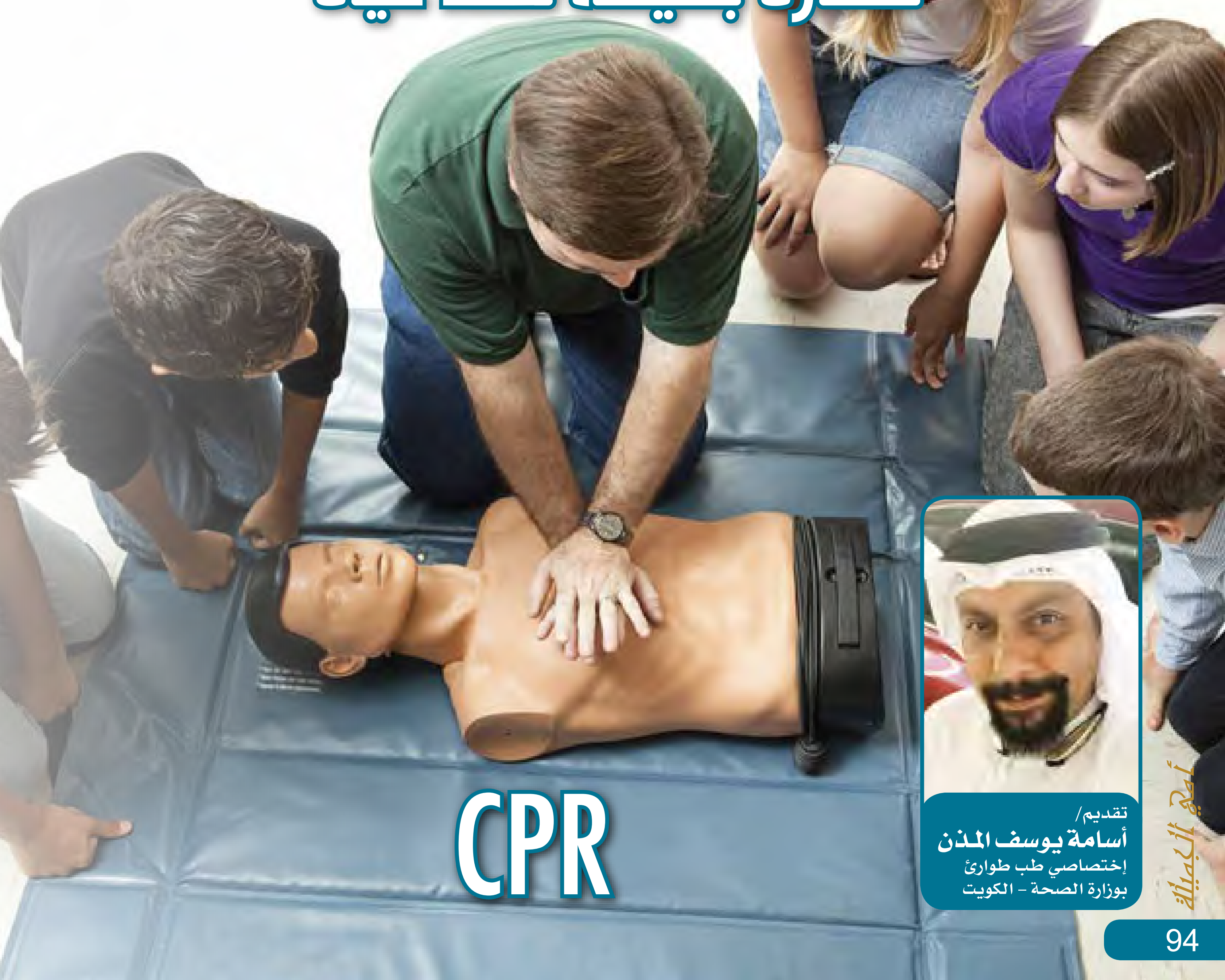
زيت نيرولي مطهر طبيعي يعالج البشرة ويرطبها فهو أكثر الزيوت العشبية الطبيعية ترطيبا ويستخدم في مستحضرات تجميل البشرة .

وأيضا تحتاج الام للمحافظة على صحة ومظهر الشعر الجذاب :

١. لتساقط الشعر (زيت روزماري)
٢. للشعر الدهني (زيت النعناع)
٣. للشعر الجاف (زيت اليوكاليبتوس - " يضاف إلى الشامبو")

الإنعاش القلبي الرئوي

مهارة بسيطة تنقذ حياة



CPR

تقديم/
أسامة يوسف المذن
إختصاصي طب طوارئ
بوزارة الصحة - الكويت

في حالات الطوارئ قد تأخذ سيارة الإسعاف من الوقت ١٥ دقيقة وأكثر في الكويت لحين وصولها إلى مكان الطلب، يعتمد على زحمة الطريق وإعطاء العنوان الصحيح لمكان الطلب من قبل المبًلغ. حيث أن وظائف خلايا مخ الأنسان لا تستطيع الاستمرار والعيش بلا أوكسجين أكثر من ٧ دقائق كحد أقصى. هنا يأتي دور الإنعاش القلبي الرئوي - حين يتوقف المصاب عن التنفس.

الإنعاش القلبي الرئوي يعتمد على الضغط على الصدر وعمل التنفس الصناعي (من الفم إلى الفم). الإنعاش القلبي الرئوي يقوم بضخ الدم المحمل بالأوكسجين إلى جميع أعضاء الجسم الحيوية، مثل المخ والقلب.

الإنعاش القلبي الرئوي يبقي المصاب على قيد الحياة حتى وصول الطوارئ الطبية المتقدمة مثل مزيل الرجفان الكهربائي لإعطاء صدمة كهربائية على صدر المصاب لعلاج توقف القلب. الإنعاش القلبي الرئوي الذي يبدأ من الجمهور في لحظة توقف التنفس والقلب، يضاعف فرصة إنقاذ حياة شخص لدية توقف قلب.

تاريخ الإنعاش القلبي الرئوي

في أواخر الخمسينات وبداية الستينات من القرن الماضي بدأت فكرة الإنعاش القلبي الرئوي. قام الدكتور جيمس إلام والدكتور بيتر سافار بإكتشاف مهارة التنفس الصناعي عن طريق النفخ من فم المسعف إلى فم المصاب .

وفي بدايات الستينات من القرن الماضي قام كل من الدكتور كوينهوفر والدكتور نيكر بوكر والدكتور جود باكتشاف مدى أهمية الضغط على صدر المصاب للحصول على دورة دموية اصطناعية. وفي أواخر الستينات تم دمج مهارة التنفس الصناعي مع مهارة الضغط على صدر المصاب لإتمام الدورة الحياتية مشابه بما هو معروف اليوم بالإنعاش القلبي الرئوي.

الوصول للمصاب

عند الوصول لشخص فاقد الوعي ، تعتقد أن هذا الشخص بحاجة للإنعاش القلبي الرئوي. أول خطوة يجب عليك أن تتأكد من أمان المكان لك وللمصاب. وإن كان هناك أحد من أقارب الشخص أو شهود عيان في موقع الحدث يجب عليك ان تسألهم عن ما حدث وإن كان لهم أي دراية بالتاريخ الطبي للمصاب.

مستوى وعي المصاب

هز أكتاف المصاب بلطف واسأله بصوت عالي إذا كان بخير أو هل يقدر أن يسمعك. اذا لم يحدث أي استجابة فعليك بالقيام بالخطوة القادمة.

الممر الهوائي

أفتح فم المصاب وتأكد أنه لا يوجد أي شيء يعيق مرور الهواء من الوصول للرئتين مثل مأكولات أو أجسام صلبة عالقة. إستخدم إصبعك لتنظيف الفم من أي شيء مسبب إنسداد بالممر الهوائي بطريقة سحب الجسم الغريب إلى خارج الفم.

تأكد أن المصاب يتنفس تلقائيا بطريقة النظر من أعلى صدر المصار لملاحظة أي حركة في القفص الصدري كدلالة على أن المصاب يتنفس، أفحص التنفس بمعدل ٥ إلى ١٠ ثواني فقط، عند التأكد أن المصاب لا يتنفس عليك بالقيام بالخطوة القادمة.

المساعـــدة

أطلب المساعدة من الجمهور بالاتصال على رقم الطوارئ (١١٢) وإبلاغهم بالحالة ومكان الحدث، كما يتوجب عليك بطلب حقيبة الإسعافات الأولية ومزيل الرجفان الذاتي (AED) أن توفر وإن لم يكن هناك أحد بالموقع فعليك بالإتصال بنفسك برقم الطارئ لطلب المساعدة.

فتح الممر الهوائي

الطريقة المثلى لفتح الممر الهوائي بشكل فعال وصحيح هي أن تحني رأس المصاب إلى الخلف وترفع الذقن إلى أعلى، وللتأكد من إنفتاح الممر الهوائي بشكل صحيح يجب أن يكون مستوى الذقن أعلى من مستوى الأنف.

الدورة الدموية

إبدأ بوضع يدك بالمكان الصحيح للضغط على صدر المصاب (منتصف الصدر، أسفل الثلث الثاني من عظمة القص)، ضع يدك الأخرى على اليد التي وضعتها على صدر المصاب مع تشابك الأصابع. أذرعك والكوع مفرودين، أكتافك باستقامة أعلى صدر المصاب.

إبدأ الضغط على صدر المصاب بعمل لا يقل عن ٥ سنتمترات، ٣٠ ضغطة متتالية وسريعة من دون توقف بمعدل ١٠٠ ضغطة بالدقيقة.

التنفـــس

بعد الإنتهاء من الضغط على صدر المصاب، قم بإغلاق أنف المصاب بواسطة إصبعيك بإحكام لتجنب تسرب الهواء، ومن ثم إبدأ بوضع فمك بإحكام على فم المصاب وانفخ نفختين متتاليتين، خلال عملية النفخ يجب النظر لصدر المصاب للتأكد من ارتفاع الصدر وذلك يدل على أن الممر الهوائي مفتوح ووصول الهواء للرئتين.

استمر بالضغط على الصدر والنفخ بفم المصاب على التوالي حيث أن كل ٣٠ ضغطة ونفختين يعتبرون جولة واحدة. بعد الإنتهاء من ٤ جولات عليك أن تتوقف لمدة لا تزيد عن ١٠ ثواني للتأكد من حالة المصاب، في حال رجع التنفس للمصاب أو لاحظت أي حركة من المصاب عليك بالتوقف عن عمل الإنعاش القلبي الرئوي وتحفيز المصاب لاسترجاع وعيه، وأن لم تلاحظ أي تغير فعليك بالاستمرار بعمل الإنعاش القلبي الرئوي حتى وصول المساعدة.

ها قد عرفت الآن كيف تنقذ حياة إنسان بمهارة بسيطة (الإنعاش القلبي الرئوي) خطوات بسيطة لكن فعالة وكفيلة بإنقاذ حياة شخص مصاب ومساعدته للبقاء على قيد الحياة.



المـرأة والمجتمع



وحدة سيلويت للجلدية والتجميل والليزر
مركز الرواسي الطبي
Silhouette
الشعب البحري – شارع ابن سلام، خلف فندق كوستا ديل سول – الدور 17
(+965) 97747630 (+965) 22299354 (+965) 22299353 (+965) 22299352
silhouetteclinic17@gmail.com
silhouette_clinic
silhouette17



سِر
إبتسامتي
إبتسامة كلينك
EBTISAMA CLINIC
السالمية
22064444
Ebtisamaclinic
صباح السالم
22094444
Ebtisamaclinic_sabahalsalem

كيف تتخطى المرأة
أزمة الطلاق



عليك الاستفادة من تجربة الطلاق فيمكنك اعتبارها أسوأ ما قد يحدث؛ وقد نلت سوء الحظ مرة وهي كافية، وتعلمت منها ولذلك لن تسمحي لنفسك بتكرارها

ربما يكون الطلاق من أكثر التجارب قسوة في حياة المرأة. فهو في معظم الحالات يؤدي إلى شعورها بالألم، الفشل، الخوف من المستقبل، وعدم الثقة.

١. استعيدي ثقتكِ بنفسك

المرأة بعد الطلاق تبدأ في التفكير بما يميّزها وتحاول إعادة بناء ثقتها بنفسها مجدداً.

فالمرأة التي تخوض تجربة الطلاق في سن العشرين هي الأقرب إلى استعادة ثقتها بنفسها بشكل سريع لما تملكه من حماسة الشباب ونظرتها إلى نفسها بأنها ما زالت صغيرة والفرص والتجارب أمامها كثيرة.

أما المرأة الأكبر سناً فتتأخر عملية إعادة ثقتها بنفسها. فكثيراً ما يكون لديها أطفال مما يصعب هذه المرحلة عليها خاصة أنها، بجانب العبء النفسي للطلاق، تحمل عبء رعاية الأبناء ومشاكل الوصاية والحضانة والنفقة وغيرها من الأمور، برغم ذلك، عليها أن تقاوم سلبيات هذه المشاكل وتراعي التوافق النفسي مع ذاتها أولاً ثم مع الآخرين ليتحقق لها الرضا الذاتي والقبول الاجتماعي، وتنخفض حدة توترها وقلقها وتتمكن من إعادة حساباتها وإعادة ثقتها بنفسها.

٢. ابحثي عن أهداف جديدة في الحياة

ضرورة وضع المرأة لنفسها أهدافاً في الحياة مثل إكمال دراستها وإيجاد عمل مناسب لها وأن تعود إلى ممارسة هواياتها القديمة وأن تطّلع أكثر وتتابع وتقرأ الموضوعات التي تجذبها وتوسع من دائرة معرفتها. لا بد أن تضع المرأة خطة دقيقة لبداية جديدة تتضمّن ممارسات واهتمامات مختلفة عن تلك التي كانت تمارسها أثناء زواجها حتى تتمكن من التخلص من هذه الصفحة المؤلمة من حياتها.

٣. أعيدي إكتشاف ذاتك

يجب على المرأة بعد الطلاق أن تعيد اكتشاف ذاتها من خلال توجيه سؤال لنفسها: ماذا يمكنني أن أفعل في الحياة المهنية؟ ومن خلال التفكير في الأخطاء التي وقعت فيها لتتعلم منها.

٤. تأني في الاختيار

ضرورة بقاء المرأة بعد الطلاق فترة معينة بدون ارتباط جديد. وعدم الإستعجال بالدخول في تجربة جديدة حتى لا تقع في أخطاء التجربة السابقة.

لا بد أن تعمل أولاً على استعادة ذاتها وتحديد احتياجاتها وفقاً لما مرّت به وتستعيد ثقتها بنفسها وباختياراتها مرّة أخرى لكي تكون قادرة على الثقة بالشريك الآخر.

٥. تحصني بالإرادة

على المرأة أن تتحصن بالإرادة أولاً في وجه نفسها وفي وجه تفكيرها بسلبية، وثانياً في وجه المجتمع ونظرته إليها كشخص عاجز أو فاشل. وتؤكد أنه إذا امتلكت المرأة الإرادة فستتمكن من النجاح في تخطي تجربة الطلاق والبدء في تجربة جديدة تماماً.

٦. لا تلتقي أصدقاء زوجك ومعارفه لمدة ستة أشهر

ضرورة تفادي المرأة اللقاء بمَن تربطهم صلة مباشرة بطليقها لمدة لا تقل عن ستة أشهر حتى تتجنّب الحديث عنه وعن المشاكل التي نشبت بينهما وتقي نفسها من الدراما العاطفية.

فالمطلوب هو أن تُبعد تفكيرها عن تجربتها السابقة وما عايشته وأن تتجاهل ذكرياتها مع زوجها السابق. لذلك، ننصح المرأة التي تسكن في المنزل نفسه الذي كانت تعيش فيه قبل الطلاق بأن تغيّر معالم هذا المنزل كلياً وأن تهيئ نفسها نفسياً للبدء في تجارب جديدة.

٧. اهتمي بنفسك

بعد الطلاق، يجب على المرآة الاهتمام بمظهرها كي تستعيد ثقتها بنفسها وتشعر بالأمان النفسي والعاطفي وبالرغبة القوية في البحث عن تجارب جديدة. على المرأة التفتيش في داخلها عمّا كان يميّزها وأهملته لكي تطوّره مجدداً وتقوم بالاهتمام به حتى تتمكن من تحقيق ذاتها. وتقول إنه يمكنها أن تجرّب ألواناً جديدة لم تكن ترتديها من قبل وتحاول أن تكون جريئة في اختياراتها وتبتعد عن التفكير في رأي المجتمع المحيط بها دائماً لأن ذلك سيحبطها.

٨. اقضِ وقتاً مع من يتفهمونك

على المرأة التي خاضت تجربة الطلاق أن يكون لديها استعداد نفسي لتقبّل كونها مطلقة وأن تقضي وقتاً مع أشخاص لديهم القدرة على سماعها بحب وفهم ما تمر به من مشاعر، وأن تضع نفسها في بيئة اجتماعية مناسبة غير تلك التي كانت فيها خلال الزواج.

٩. ابتعدي عن الخجل

يمكن للمرأة أن تحدّد نظرة المجتمع إليها. فنظرة المجتمع دائماً نسبية واذا تمكّنت المراة من تجاوز أزمة الطلاق والنجاح في حياتها، فسترغم المجتمع على تقبلها. فان عليها التفكير بإيجابية حتى ترى أن الطلاق تجربة كأيّة تجربة أخرى تعيشها ويمكننا الفشل فيها أيضاً ثم نتخطاها. ولا شيء يدعو المراة التي خاضت تجربة الطلاق للخجل من نفسها أو من تجربتها فهي وصلت إلى مرحلة الطلاق بسبب استحالة العيش مع الشريك.

١٠. انسي الماضي وابدأي حياة جديدة

ضرورة التكيّف مع المجتمع، وهذا يحتاج من المرأة أن تنشغل بأشياء مفيدة كالدراسة أو عمل جديد، وأن تضع برنامجاً لحياتها وتفتح منافذ جديدة لتعيش في بيئة مغايرة لبيئتها القديمة.

المرأه والتحرش الجنسي في العمل



إن الكثير من حالات التحرش الجنسي ضد المرأة في العمل تنتج من رؤسائها الرجال لما يتمتعون به من سلطة ونفوذ وانعدام الرقابة.

والتحرش لا يكون فقط بالاعتداء المباشر ولكنه يمكن أن يكون عن طريق اللفظ أو النظرة أو الحركة وحتى عن طريق الإغواء. فالتحرش الجنسي تتلون مظاهره بين التحرش الشفهي من إطلاق النكات والتعليقات المشينة، والتلميحات الجسدية، والإلحاح في طلب لقاء، وطرح أسئلة جنسية، ونظرات موحية إلى ذلك.

أسباب انتشار مشكلة التحرش الجنسي بالعمل

١. المشكلة عند الرجل: ويتعلق الأمر بعوامل التنشئة الإجتماعية للرجال في علاقاتهم بالنساء، ونظرتهم إلى المرأة على أنها مصدر للمتعة فقط وليست كيانا وفكراً، ما يجعلهم يتعاملون معها في مكان العمل بشكل مختلف عما يتعاملون به معها في البيت.

٢. الأسرة: وما تزرعه من عادات ثقافية وإجتماعية منذ الصغر حيث إن الأسرة لا تقوم بتعليم وتربية أبنائها كيفية التعامل مع المرأة أو كيفية تعامل المرأة مع الرجل.

٣. ثقافة المجتمع: للأسف في عالمنا العربي هناك أزمة في تصديق المرأة، المجتمع دائماً يلقي اللوم عليها، ويعتبرها هي المذنبة وأنها هي التي دفعت الرجل للتحرش بها نظراً لسلوكها ولذلك فإن المرأة تجنح إلى الصمت عندما تتعرض لمثل هذه التحرشات، خشية أن تصبح منبوذة اجتماعياً.

٤. الإعلام: يعد الإعلام العربي من العوامل المهمة لتفشي ظاهرة التحرش الجنسي عموماً سواء بالنساء أو الأطفال، حيث إنه يستغل جسد المرأة بصورة مثيرة للاشمئزاز.

٥. وكيف يمكن أن ندعو إلى الإحتشام في الوقت الذي ينتشر عبر الأثير ومن خلال الفضائيات الكثير من الصور الإباحية وغير الأخلاقية، وللأسف وحتى اليوم لا نجد في البرامج التي تبثها قنوات عربية التحذيرات التي يتبعها الغرب عند نشر مواد لفئة البالغين.

٦. المرأة: أحياناً يكون للمرأة دور؛ حيث تسهم في التحرش ضدها بسبب ارتدائها للملابس الفاضحة أو طريقة كلامها التي تفسح المجال لضعاف النفوس للتمادي معها.

التحرش آفة خطيرة وداء عضال ولقد انتشر في زماننا هذا

أبرز الآثار التي يتركها التحرش بالمرأة:

١. الترهيب النفسي.
٢. الإنهيار العصبي.
٣. القلق والتوتر.
٤. الشعور بالذنب.
٥. السهر وصعوبات في النوم.
٦. تكرار الكوابيس الليلية.
٧. اللامبالاة.
٨. عدم التركيز.
٩. الخوف.
١٠. تأثير سلبي على حياتهن العاطفية والإجتماعية والعائلية والجسمية.
١١. الطلاق إن كانت متزوجة.
١٢. تكوين صورة سلبية عن الرجل ورفض الارتباط والزواج.
١٣. ترك العمل رغم الحاجة إلى المال.
١٤. ترك العمل رغم أنه في مجال التخصص.
١٥. العصبية التي تنعكس على العمل والبيت.
١٦. قلة الإنتاج في العمل.

قوتك تكمن عند مواجهة المجتمع عند تعرضك للتحرش



عنف المجتمع ضد المرأة

العنف ضد المرأة هو سلوك عنيف مُتعمّد، ويأخذ عدة أشكال سواء كانت معنويّة أو جسدية، وحسب تعريف الأمم المتحدة فإن العنف ضد المرأة هو السلوك المُمارس ضد المرأة والمدفوع بالعصبيّة الجنسية، مما يؤدّي إلى معاناة وأذى يلحق المرأة في الجوانب الجسديّة والنفسيّة والجنسيّة، ويُعدّ التهديد بأي شكل من الأشكال والحرمان والحد من حرية المرأة في حياتها الخاصة أو العامة من ممارسات العنف ضد المرأة. إن العنف ضد المرأة انتهاك واضح وصريح لحقوق الإنسان؛ إذ يمنعها من التمتع بحقوقها الكاملة، وله عواقب خطيرة لا تقتصر على المرأة فقط، بل تؤثر في المجتمع بأكمله؛ لما يترتب عليه من آثار اجتماعيّة واقتصاديّة خطيرة. ومن الجدير بالذكر أنّ العنف ضدّ المرأة لا يَعرف ثقافة أو ديانة أو بلداً أو طبقة اجتماعيّة بعَينِها، بل هو ظاهرة عامة.

أنواع العنف ضد المرأة

لا ينحصر العنف ضد المرأة في شكل واحد، بل يأخذ عدة أشكال، منها:

١. العنف الجسدي:

يُعدّ العنف الجسدي من أكثر أنواع العنف انتشاراً ضد المرأة، وعادةً ما يتسبّب به زوجها أو أحد أفراد عائلتها من الذكور، ويشمل هذا النوع من العنف أيّ أذى جسدي يَلحق بالمرأة، سواء كان اعتداء بالضرب أو باستخدام آلة، وتترتب على العنف الجسدي مخاطر صحيّة ونفسية كبيرة للضحية، وقد يتسبّب في بعض الأحيان بوفاة الضحيّة نتيجة القوة المُفرِطة والضرب المُبرِح الذي تعرّضت له، كما يشمل العنف الجسدي جرائم الشرف التي تُرتَكَب بحق المرأة في حال التشكيك بعفّتها من قِبَل أحد أفراد أُسرتها الذكور.

٢. العنف اللفظي والنفسي:

هو العنف المُمارَس ضد المرأة من خلال ألفاظ مُهينة أو شتائم تنتقص من قدرِها، بالإضافة إلى التهديد اللفظي وسوء المعاملة، ويشمل ذلك التهديد بالطلاق، وللعنف النفسي آثار سلبية تنعكس على نفسية المرأة، بالرغم من عدم وجود آثار واضحة، إلا أنه يؤدي إلى إصابة المرأة بأمراض نفسية حادة كالاكتئاب.

٣. العنف الجنسي:

يأخذ هذا العنف أشكالاً عديدة منها التحرش الجنسي أو أي تهديد جنسي، أو أي علاقة تُفرض بالإكراه، أو الاغتصاب. وقد يكون هذا الشكل من العنف مُمارس من قِبَل الزوج نفسه في بعض الأحيان. كما يندرج تحت هذا النوع من العنف، العنف الجنسي في حالات الصراع، والذي يعني خطورة تعرض المرأة للاغتصاب في المناطق التي تُعاني من حالات عدم الاستقرار السياسي والحروب.

٤. العنف الاقتصادي:

هو العنف الذي يمنع المرأة من الحصول على استقلاليتها الاقتصادية، وإبقائها كتابِع لأحد أفراد أُسرتها، ويشمل هذا النوع من العنف حرمان المرأة من التعليم والعمل والتدريب مما يؤهلها لدخول سوق العمل، وحصر مجال عملها داخل المنزل فقط، مما فيه انتهاك لحق المرأة بالعمل والحد من حريتها في اختيار عمل ما تُحب.

أثار العنف ضد المرأة

يسبب العنف ضد المرأة آثاراً خطيرة، لا تقتصر على المرأة فقط، بل تمتد لتشمل أسرتها المُحيطة والمجتمع، ومن أبرز الآثار المُترتبة على العنف ضد المرأة.

١. الآثار الصحية:

المتضرر الأول من العنف ضد المرأة هي المرأة نفسها، وتتأثر المرأة بمشاكل صحية مثل الإصابات الخطيرة، والكدمات والجروح، التي قد تُؤدي إلى اضطرابات داخلية، وبعض المشاكل في الجهاز الهضمي، والتأثير في الحركة، وتدني مستوى الصحة العامة، وقد تؤدي بعض حالات العنف إلى الوفاة.

٢. الآثار النفسية:

يترتب على العنف عدد من المشاكل النفسية مثل الاكتئاب الحاد والاضطراب النفسي، والتي قد تقود الضحية إلى محاولات الانتحار نتيجة للضغط النفسي الكبير الذي تقع تحته، كما يمكن أن تُسبب مشاكل مثل إدمان شرب الكحول، والتدخين، وإدمان المخدرات، الأمر الذي ينعكس على صحة المرأة النفسية في مراحل مُتقدمة.

٣. الآثار الاجتماعية:

لأن المرأة عضو فاعل في المجتمع؛ فإن كل ما تمر به ينعكس على أُسرتها ومُحيطها المجتمعي بشكل كبير، ومن المشاكل التي يسببها العنف ضد المرأة الاضطرابات الأُسرية التي بدورها تنعكس على الأطفال بشكل كبير، وقد تؤدي إلى إصابتهم بعدم استقرار نفسي وعاطفي، وهو ما يؤثر في سلوكاتهم المجتمعية في مراحل متقدمة من العمر.

٤. الآثار الإقتصادية:

يُشكل العنف ضد المرأة عائقاً كبيراً أمام ممارستها دورها الفاعل في المجتمع؛ فعند تعرضها للعنف تنطوي المرأة على نفسها، الأمر الذي يحُد من مشاركتها كعضو فاعل في المجتمع ويحرمها من استثمار قدراتها في الدفع الاقتصادي للمجتمع. كما يُكبّد العنف ضد المرأة الأُسرة أعباءً اقتصادية إضافية نتيجة للعلاجات الصحية التي تخضع لها الضحيّة.



أسبــاب العنوسة

العنوسة هي مصطلح يطلق على الفتيات والشباب البالغين الذين لم يتزوجوا، وهي تعبير عامي يستخدم لوصف من تعدوا سن الزواج المتعارف عليه في كل بلد، وقد يعتقد البعض بأن هذا المصطلح يطلق على النساء دون الرجال، وهذا غير صحيح، حيث إنه خاص بكلا الجنسين، ونتجت هذه الظاهرة نتيجة تراكمات لعدة أسباب وأهمها:

أولاً: العادات والتقاليد:

فلكل مجتمع عاداته وتقاليده السائدة فيه، وهذه العادات والتقاليد منها الصالح النافع، ومنها الطالح الضار، ومن العادات الخاطئة، والتقاليد السيئة التي ساهمت في تفشي هذه الظاهرة وازديادها، ما يأتي:

١. المغالاة في المهور، والتباهي فيها: وهذا سبب رئيسي في هذه المشكلة، وعائق كبير يحول دون زواج كثير من الفتيان. وهذه مشكلة تواجه جُلّ الشباب الراغبين في الزوج، كما صرّح بذلك كثير من الشباب، وكما يشهد بذلك الواقع.

٢. اشتراط القبيلة، وجعلها عائقاً أمام الشباب: فبعض الناس يشترطون في الرجل الذي يرغب في الزواج منهم أن يكون من قبيلة فلان، وهو ما أدى إلى كثرة الفتيات وازدياد العوانس.

٣. التزام الترتيب بين الفتيات في الزواج: فبعض الأسر لديهم طقوس معينة في تزويج بناتهم، فتجدهم لا يزوجون البنت الصغرى قبل الكبرى مهما كانت الظروف! ففي أحيان كثيرة نجد أن بعض الفتيات يتقدم لهن أكثر من خاطب في أوقات متفرقة، فيُرَدُّون بحجة أن الفتاة الكبرى لم تتزوج بعد! وهكذا يستمر هذا المسلسل حتى يصل الفتيات في البيت جميعاً إلى مرحلة العُنُوسة.

ثانياً: الآباء والأمهات:

ويتجلى هذا السبب من خلال الآتي:

١. جشع بعض الآباء: فمن الآباء من يصد الخطّاب عن ابنته لأنها موظفة تدرُ عليه دخلاً شهرياً، ومنهم من إذا رأى في ابنته جانباً من الجمال والأدب، دفع عنها الخطّاب على أمل أن يتقدم لها أصحاب جاه أو ثروة، فيساومه عليها، وهذا الصنف وإن كان قليلاً في المجتمع إلا أنه موجود، ولا يسعنا تجاهل كونه سبباً وراء انتشار هذه الظاهرة.

٢. الشروط التعجيزية التي يفرضها والدا الفتاة على الزوج، وهو ما يدفعه إلى العدول عن الزواج بابنتهما.



٣. سوء سمعتهما: كأن تكون سيرتهما - جميعاً، أو أحدهما - غير حسنة.

٤. كثرة المشاكل بينهما: فتنشأ الفتاة ولديها عقدة عن الزواج، فترفض الإقدام عليه خوفاً من الوقوع في المشاكل ذاتها.

ثالثاً: الفتيات:

فلا يمكن لإنسان منصف أن يعفيهن من دورهن في انتشار هذه الظاهرة؛ وذلك من خلال الأمور الآتية:

١. تعذُّرهن بإكمال الدراسة: فبعض الفتيات يرفضن الزواج بحجة إتمام الدراسة، فيمضي بهنّ قطار العمر، ويتقدم بهن السن، فلا يشعرن إلا حين يقف بهنّ في محطة العُنُوسة.

٢. رفض بعضهن للخاطب إذا كان متزوجاً بزوجة أخرى.

٣. غرور بعضهن واعتقادهن أن فارس أحلامهن لم يولد بَعْدُ، وأنه لا أحد يستحق جمالهن.

٤. حرص بعضهن على الوظيفة، حتى أن بعضهن يشترطن على الخاطب أن لا يمعنهن من العمل.

٥. اختيار بعضهن للعنوسة اختياراً؛ وذلك من خلال بحثهن عن ما يسمونه الحرية الزائفة، والتحلل من القيود، والتهرب من الالتزامات.

٦. سوء سمعة بعضهن: بتركهن الحجاب، وغشيانهن للأماكن المختلطة والمشبوهة.

٧. انسياق بعضهن وراء التيارات الفكرية المنحرفة التي تنادي - زوراً وبهتاناً - بتحرير المرأة، ومساواتها بالرجل.

رابعاً: أسباب اجتماعية:

فمن أهم الأسباب الإجتماعية:

١. أزمة المساكن، وارتفاع أسعار وأجور العقارات: ففي بعض البلدان والمجتمعات يعد البحث عن المسكن الملائم ليكون عش الزوجية من المهمات الصعبة، ومن الأمور التي تثقل كاهل الشباب الذين يرغبون في الزواج، وبخاصة إذا كانوا من ذوي الدخل المحدود، الذين لا يفي دخلهم بمتطلبات تأسيس بيت، والإنفاق على أسرة في مجتمع يهتم بالشكليات والمظاهر.

٢. ضيق فرص العمل: فارتفاع نسبة البطالة بين السكان القادرين على العمل من أبرز الأسباب الكامنة وراء عزوف كثير من الشباب عن الزواج، وخاصة في الدول الفقيرة والنامية.

علاج الضغط النفسي
لدى فتيات الجامعة والمرأه العاملة

إنّ الضّغط النفسيّ هو ذلك الشعور السلبيّ الذي يُصيب الإنسان عند التعرُض للضّغوطات التي تفوق قدرته على التحمُل، وهو يختلف في نوعه وشدّته من شخصٍ إلى آخر؛ تبعاً لشخصيّة الإنسان وقدرته على التحمّل، ومن الجدير ذكره أنّ النّسبة القليلة من الضّغط النفسيّ تُعدّ أمراً جيّداً؛ فهي تدفع الشّخص عادةً لخوض التحدّيات، أو إنجاز الأمور المهمّة، أو اتّخاذ القرارات اللحظيّة، والتّحضير للامتحان مثلاً، ولكن إن تجاوز هذا الضّغط النفسيّ حدوده فإنّه سيعطي أثراً عكسيّاً، خصوصاً إذا استمرّ لفترةٍ طويلةٍ، مسبّباً بذلك الكثير من المشاكل الصحيّة والنفسيّة والعاطفيّة.



يستجيب الجسم تلقائياً لكلّ ما يتعرّض له، وفي حالة الضّغط النفسيّ والخطر المُحدِق فإنّه يستجيب إمّا بالإقدام وإمّا الهرب، فعند التعرّض إلى أمرٍ مفاجئٍ يشكّل ضغطاً كبيراً أو خطراً حقيقيّاً، فإنّ الجسم يفرز تلقائياً هرموناتٍ معيّنة، مثل: الأدرينالين، حيث تكون هذه الهرمونات هي المسؤولة عن الاستجابات التلقائيّة، فترفع معدّل ضربات القلب وضغط الدم؛ لتزداد كميّة الأكسجين الواصلة إلى العضلات، وبهذا تزداد سُرعة التنفّس وكميّة التعرّق، وكل ردود الأفعال تلك تجعل الإنسان مستعدّاً للتصرّف في حالة الخطر المحتمَل، وهذا ما يساعد على البقاء والهروب من المخاطر، أمّا ضغوط الحياة اليوميّة النّاتجة عن المشاكل الماديّة أو ضغوط العمل، فإنّها لا تسبّب بالضّرورة ردّة فعل الكرّ والفرّ، ولكنّها تؤدّي إلى إفراز الهرمونات الّتي تَزيد ضغط الدّم، وضربات القلب، وسرعة التنفّس، وإذا ازدادت ردّة فعل الجسم تجاه هذه الضّغوطات فهي على المدى الطويل ستؤثّر سلبيّاً على صحّة الإنسان.

نصائح يمكن اتباعها للتخلص من الضغط النفسي والتخفيف من حدته:

١. معرفة أكثر ما يسبّب الضّغط النفسيّ ومحاولة تغييره، أو تغيير من يَتعامل معه الشخص أو تقبّله؛ فإن كان العمل هو ما يسبّب الضّغط النفسيّ، وكان الشخص غير قادرٍ على تغيير هذه الوظيفة، فيُمكن عندها تغيير الأفكار السلبيّة عن هذا العمل، أو تغيير ردود الأفعال تجاه ما يُسبّب التوتّر في العمل، ومن الممكن إضافة بعض الأمور التي قد تجعل العمل مكاناً مفضّلاً؛ بحيث يصبح من الممكن تقبّل العمل، واكتساب الأفكار الإيجابيّة عنه.

٢. أخذ نفسٍ عميقٍ عند الشعور بالضّغط؛ فالنّفس العميق وتمارين الاسترخاء لهما القدرة على خفض التوتّر، وتنظيم ضَربات القلب، وتدفّق الدّم.

٣. التحدّث إلى شخص موثوق عن الأمور والمشاكل، أو التّفريغ عنها بالكتابة، ف تفريغ المشاعر السلبيّة له دورٌ كبيرٌ في تخفيف أعراض الضّغط النفسيّ، أمّا كبت المشاعر والمخاوف فإنّه يؤدي إلى مُفاقمة الأعراض المتعلّقة بالضّغط النفسيّ، وقد يؤدّي إلى مشاكل صحيّةٍ أكبر.

٤. ممارسة التّمارين الرياضيّة؛ فتحريكُ العضلات، والتعرّق، وممارسة الرّياضة له أثرٌ كبيرٌ في التخفيف من التوتّر والقلق والضّغط النفسيّ، فمجرّد المشي مدّة نصف ساعةٍ يؤدّي إلى تحسين المزاج والنفسيّة.

٥. مراجعة الطبيب وإجراء الفحوصات الدوريّة؛ للتأكّد من الخلوّ من الأمراض، ومعرفة إن كانت الأعراض التي يشعر بها الشّخص هي أعراضٌ ناتجةٌ عن ضغوطات الحياة اليوميّة، وهذا بحدّ ذاته يمكن أن يكون سبباً للتّخفيف من القلق. تجنّب التدخين وتعاطي الكحول، والحرص على تقليل الكافيين.

٦. الضّحك؛ حيث يساعد الضّحك على إفراز هرمون التستوستيرون وهو هرمون السعادة، ويساعد على الاسترخاء، ويحسّن تدفّق الدم في الأوعية الدمويّة، ويحسّن المزاج والحرص على تناول غذاءٍ صحيّ متنوّعٍ ومتوازن.

٧. الحرص على زيادة الوقت المخصّص للرّاحة والتّرفيه، والتّفكير بالعطلات، وعمل تغيير؛ فالأشخاص الذين يُعانون من الضّغوطات النفسيّة يحتاجون إلى قسطٍ أكبر من الرّاحة والتّرفيه عن النفس أكثر من غيرهم، لذلك يجب إيجاد جوّ من الاسترخاء، وإسعاد النّفس بعيدًا عن جوٍّ الضّغوطات النفسيّة.









أم بـدر
عزيمة ... تحدي ... أمل







هدى صقر الخالدي



- موظفة ببلدية الكويت – متقاعدة
- مدير عام معاهد نيوبادي لين الصحية – سابقاً.
- ناشطة في العمل التطوعي للأشخاص ذوي الاعاقة.
- أمين سر الجمعية الكويتية لأولياء أمور المعاقين.
- أمين الصندوق للجمعية الخليجية للإعاقة (مملكة البحرين).
- رئيس المكتب التنفيذي للجمعية الخليجية للإعاقة (بدولة الكويت).
- عضو مؤسس برابطة أصدقاء رحلة الأمل للتوعية بالإعاقات الذهنية.
- عضو اللجنة التنظيمة العليا لمؤتمر الشلل الدماغي للجمعية الكويتية لأولياء أمور المعاقين ٢٠١٣م.
- مشرف عام برنامج التدريب الصيفي للجمعية الكويتية لأولياء أمور المعاقين من ٢٠١٢ حتى الأن.
- مشرف عام الدورة الصيفية لمعهد الكويت للأبحاث العلمية ٣٦ و ٣٧ لتدريب الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية ٢٠١٣-٢٠١٤.
- عضو اللجنة التنفيذية والتحضيرية لملتقى الجمعية الخليجية للإعاقة ٢٠١٧م بالكويت.
- مشرف ومنسق في البرنامج الرياضي بالتعاون مع الهيئة العامة للرياضة برنامج الرياضة للجميع تحت شعار (بالرياضة نتخطى الإعاقة)
مركز شباب الفيحاء.
- عضو في رابطة الدعم الذاتي.
- حاصلة على جائزة الأم المثالية عن دولة الكويت، وعلى مستوى دول مجلس التعاون الخليجي مارس ٢٠١٥م.
- حاصلة على دبلوم الحاسب آلي ICDL
- حاصلة على دورة تدريبية لبرنامج ماكتون للتواصل .

العمل الذي تقوم به

- إزالة كل المعوقات وتذليل كافة الصعوبات التي تقف حجر عثرة في طريق ابني والأبناء من ذوي الإعاقة.
- مقابلة المسئولين وأصحاب القرار والمؤسسات لتوفير سبل العيش لذوي الإعاقة.
- نشر الوعي الإجتماعي حول قضايا المعاقين.
- العمل على تنظيم أنشطة وبرامج رياضية وفنية وثقافية التي تهدف إلى المطالبة بحقوق المعاقين وتوعية المجتمع بالحقوق (الصحة - التأهيل- التوظيف).
- العمل مع الحكومة والقطاع الخاص في خدمة ذوي الإعاقة وتذليل الصعوبات وحل مشاكلهم وأن نفتح باب الفرصة لأبنائنا من ذوي الإعاقة للعمل.

السيرة الأسرية

متزوجة وقد رزقت بخمسة أبناء، ٣ بنات وولدين منهم ولد من ذوي الاعاقة وهو بدر،كرست حياتي بعد التقاعد لخدمة ابني المعاق والأبناء من ذوي الإعاقة.

وجود بدر في حياتي غير الكثير في تكوين شخصيتي وأضاف لي العديد من الصفات مثل الصبر والتحمل والعطاء.

- بدر من مواليد ١٩٩٦ من ذوي الإعاقة الذهنية.
- طالب في مدرسة دسمان النموذجية ثنائية اللغة والتي تضم فصول دمج لطلبة ذوي الإحتياجات الخاصة .
- عضو بالجمعية الكويتية لأولياء أمور المعاقين.
- عضو متطوع بمركز الخرافي لأنشطة الأطفال المعاقين.
- أحد مؤسسي رابطة أصدقاء رحلة الأمل.
- عضو في رابطة الدعم الذاتي.

ما قدمته هدى من أجل بدر

- تحقيق ذاته - دمجه في المجتمع والإعتماد على النفس وتنمية ثقته بنفسه ومساعدة على التفكير والسعي لإيجاد مصدر الرزق والمطالبة بحقه في التوظيف.
- مشاركته في برنامج التدريب الصيفي والربيعي منذ ٢٠٠٩م.
- إشراكه في الملتقيات الدولية والمحلية مثل اكسبو ميلانو - اكسبو دبي - وملتقيات الجمعية الخليجية للإعاقة .
- إشراكه في عضوية رابطة الدعم الذاتي .
- إشراكه في عضوية رابطة اصدقاء رحلة الأمل خلال رحلتها الاستقبالية.
- المشاركة في مهرجان الشعلة الرياضي بجدة ٢٠١٦م.





المؤسسة الأمنية تدعم المرأة
وحقوقها مكفولة في الدستور الكويتي

إعداد/
المقدم / ناصر بوصليب
مدير إدارة الإعلام الأمني
وزارة الداخلية - الكويت

تقوم وزارة الداخلية الكويتية بدور فاعل في دعم المرأة ومساندتها حيث جاء إنشاء معهد الشرطة النسائية نقطة تحول فارقة لدعم العمل الأمني وتعزيزه، وهو الأمر الذي يتجسد يوماً بعد يوم مع كل دفعة جديدة من خريجات المعهد.

وتم تذليل كافة الصعوبات التي تواجه الخريجات وتقديم المعلومات والمشورة والخبرات لهن وبرهنت المرأة الكويتية عن نجاحها وقدرتها على مدى السنوات الماضية رغم أن تجربة الشرطة النسائية جاءت وسط ظروف وتطورات أمنية متلاحقة بسبب تزايد مخاطر الإرهاب والجريمة المنظمة.

وتواصل المؤسسة الأمنية في ظل قيادتها ممثلة بمعالي نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الداخلية الفريق م. الشيخ خالد الجراح الصباح ووكيل وزارة الداخلية الفريق محمود محمد الدوسري دعمها للمرأة وتقليدها للعديد من الوظائف المهمة في القطاعات الأمنية جنباً إلى جنب أخيها الرجل وقيامها بمنحها المزيد من الرعاية في جميع المجالات ويأتي ذلك اتساقاً مع نص المادة الثانية من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان الذي صدر عن الجمعية العامة للأمم المتحدة سنة ١٩٤٨م على أنه « لكل إنسان حق التمتع بكافة الحقوق والحريات الواردة في هذا الإعلان دون أي تمييز من حيث الجنس أواللون أو الدين أو الرأي السياسي أو أي رأي آخر، أو الأصل الوطني أو الاجتماعي أو الثروة أو البلاد أو أي وضع آخر دون أي تفرقة بين الرجال والنساء».

واعتمدت الجمعية العامة للأمم المتحدة في ديسمبر ١٩٧٩، الإتفاقية الخاصة بالقضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة وتعد هذه الإتفاقية وهي الوثيقة الأساسية التي تتضمن حقوق المرأة، وكذلك الإجراءات العملية التي يجب أن تتخذها الدول للقضاء على التمييز ضد المرأة في مختلف مناحي الحياة في المجتمع، وقد دخلت هذه الإتفاقية حيز النفاذ في ٣ ديسمبر١٩٨١، وبلغ عدد الدول التي صادقت عليها أو انضمت إليها حوالي ١٢٠ دولة، بالإضافة إلى عدد آخر من الدول قام بالتوقيع عليها، وتتكون الإتفاقية من ستت أجزاء تضم (٣٠ مادة).

وقد نص الدستور الكويتي في مواده على حق المرأة في المواد التالية:

١. المادة (٢٩) من الباب الثالث: الحقوق والواجبات العامة: (الناس سواسية في الكرامة الإنسانية، وهم متساوون لدى القانون في الحقوق والواجبات العامة، لا تمييز بينهم في ذلك بسبب الجنس أو الأصل أو اللغة أو الدين).
٢. المادة (٣): (الحرية الشخصية مكفولة).
٣. المادة (٤١): (لكل كويتي الحق في العمل وإختيار نوعه، والعمل واجب على كل مواطن تقتضيه الكرامة ويستوجب الخير العام، وتقوم الدولة على توفيره للمواطنين وعلى عدالة شروطه).

ويتضح لنا مما تقدم أن مواد الدستور الكويتي قد كفلت للمرأة مجموعة من الحقوق بإعتبارها شريكاً فاعلا في بناء المجتمع.

ولقد أصدرت دولة الكويت العديد من التشريعات والقوانين التي تحمي المرأة في المجتمع منها القانون رقم (٩١) لسنة (٢٠١٣) بشأن الإتجار بالأشخاص وتهريب المهاجرين وخاصة النساء والأطفال حيث نص القانون على فرض عقوبات رادعة على كل من يرتكب ذلك بالإضافة إلى إقرار المادة (١٢) منه والتي تنص على توفير الحماية القانونية للضحايا وتقديم الرعاية الصحية لهم.

كما أن القانون رقم (٦٧) لسنة (٢٠١٥) نصت المادة (٦) منه في الفترة (٣) على حق الديوان بتلقي الشكاوي ورصد حالات حقوق الإنسان كما أن القانون رقم (٢) لسنة (٢٠١٥) نص على إنشاء محكمة الأسرة والتي تختص بالفصل في المنازعات الشخصية دون تمييز الأفراد وهناك أليات أقرتها الكويت لحماية المرأة من حالات العنف المجتمعي والأسري.

وأوضح تشريع العمل في الكويت موقفه من المرأة العاملة بصورة لا لبس فيها ولا إبهام، حيث نص قانون الخدمة المدنية أن الوظائف العامة هي خدمة وطنية تناط بالقائمين بها، ويستهدف موظفو الدولة في أداء وظائفهم المصلحة العامة ويلاحظ أن النص عام يشمل الرجل والمرأة.



كما أشار قانون العمل الجديد في القطاع الأهلي ٦ لسنة ٢٠١٠ أن العامل (هو كل ذكر أو أنثى يؤدي عملا يدوياً أو ذهنياً لمصلحة صاحب العمل وتحت إدارته وإشرافه مقابل أجر).

وبذلك نرى أنه تسري على النساء العاملات دون تفرقة أو تمييز جميع الأحكام المنظمة لتشغيل العمال من الذكور، فلا فروق في شروط العمل ولا في ظروف العمل أو في التمتع ببقية الحقوق، بل إن قانون العمل الجديد قد أفرد باباً خاصاً في تشغيل النساء ووفر لهن حماية خاصة، حيث جاء في الفصل الرابع في المواد من (٢٢) وحتى (٢٦) القواعد والأحكام التي تتعلق بتشغيل النساء.

وسوف نتطرق لتلك القواعد والأحكام بشيء من التفصيل:

أولا: مساواة أجر المرأة لأجر الرجل:

وتطبيقاً للإتفاقيات الدولية التي نصت على أن للمرأة الحق في العمل، شأنها شأن الرجل، وأنه مادامت تخضع لجميع أحكام تشريعات العمل التي يخضع لها الرجل فإنه من العدل مساواتها معه في الأجر إذا كانت تقوم بنفس العمل وقد أخذ تشريع العمل بهذا المبدأ، حيث نصت المادة (٢٦) من قانون ٦ لسنة ٢٠١٠ على أنه: (تستحق المرأة العاملة الأجر المماثل لأجرالرجل إذا كانت تقوم بنفس العمل).

ثانياً: حظر تشغيل النساء ليلاً:

اهتم المشرَع بتهيئة ظروف مناسبة لتشغيل النساء، فحرم تشغيلهن ليلاً، حماية لهن من الأضرار الإجتماعية والصحية التي تترتب على قضاء الليل خارج المنزل، واستثنى بعض الأعمال التي تقتضي طبيعة عملها وجود المرأة ليلاً كدور العلاج وغيرها، ونص على ذلك المشرع في المادة (٢٢) على أنه: (لا يجوز تشغيل النساء ليلاً في الفترة من العاشرة مساءً حتى السابعة صباحاً ويستثنى من ذلك المستشفيات والمصحات ودور العلاج الأهلية والمؤسسات التي يصدر بها قرار من وزير الشؤون الإجتماعية والعمل، على أن تلتزم جهة العمل في جميع الحالات المشار إليها في هذه المادة بتوفير متطلبات الأمن لهن، مع توفير وسائل الإتصال من جهة العمل إليه).

ثالثاً: حظر تشغيل النساء في الأعمال الخطرة أو الشاقة أو الضارة:

كما يحظر تشغيلهن في الأعمال الضارة بالأخلاق أو التي تقوم على إستغلال أنوثتها بما لا يتفق مع الآداب العامة، وكذلك يحظر تشغيلهن في الجهات التي تقدم خدماتها للرجال فقط (مادة ٢٣).

رابعاً : حماية الأم العاملة:

نصت المادة (٢٤) من قانون العمل ٦ لسنة ٢٠١٠ على أنه (تستحق المرأة العاملة الحامل إجازة مدفوعة الأجر لا تحسب من إجازاتها الأخرى لمدة سبعين يوماً للوضع، بشرط أن يتم الوضع خلالها، ولا يجوز لصاحب العمل إنهاء خدمة العمالة أثناء تمتعها بتلك الأجازة، أو بسبب انقطاعها عن العمل لسبب مرضي يثبت بشهادة طبيبة أنه نتيجة للحمل أو الوضع.

خامساً : منح المرأة العاملة ساعتين للرضاعة:

نصت المادة (٢٥) على أنه: (يجب منح المرأة العاملة ساعتين للرضاعة أثناء العمل، وفقاً للشروط والأوضاع التي يحددها قرار الوزارة، ويجب على صاحب العمل إنشاء دور حضانة للأطفال أقل من ٤ سنوات في مراكز العمل التي يزيد عدد العاملات فيها على ٥٠ عاملة أو يتجاوز عدد العاملين بها ٢٠٠ عامل).

ومما تقدم يتضح لنا، وبما لا يدع مجالاً للشك، أن التشريعات بدولة الكويت قد أنصفت المرأة بشكل كبير، وكانت متفقة في ذلك مع الإتفاقيات الدولية في هذا الشأن.



تصميم داخلي وأثاث
Interior Design & Furniture



مقاولات وبناء
Contracting & Construction



إستشارات معمارية
Architectural Consultants



نظم ذكية
Smart Systems



أحدث المطابخ وديكوراتها
The Latest Kitchens & Decorations



ديكورات وأثاث مكتبي
Office Decorations & Furniture



محاضرات وورش عمل
Courses & Workshops



أحدث ديكورات الحدائق
Latest Garden's Decorations



أجهزة التكييف وتنقية الهواء
Air Conditioners & Air Purifiers

إدارة وتنظيم
Organizing & Managing

إكسبو تاج

المؤسسة العامة للرعاية السكنية
Public Authority for Housing Welfare

معرض الصناعات والبناء الثامن

Industries & Construction 8th Exhibition

بفندق الجميرا - الكويت

Jumeirah Messilah Hotel

10 - 13 December 2018 ١٠ - ١٣ ديسمبر

Discounts Festival Building Materials & Finishing, Decoration & Furniture Kitchens, Garden designs, Air Conditioning, & Smart Systems. With participation of the Designing Engineering, Consulting & Contracting Offices.

مهرجان خصومات مواد البناء والتشطيبات، الديكور والأثاث، المطابخ، تصميم الحدائق، تكيفات الهواء والنظم الذكية، بمشاركة مكاتب التصميمات والإستشارات الهندسية والمقاولات

Tel.: (+965) 50186286 - 22417037 / 8 - 22468645
Fax: (+965) 22468646
info@expo-tag.com www.expo-tag.com
Expotagkw Expotagq8 Expo-tag



working women as the Civil Service Law stipulated that public service is a national service entrusted to its employees, and the State employees in performing their functions aim at the public interest, and it's noted that the provision includes men and women.

The new Law No. 6 of 2010 on labor in the Private Sector also indicated that the worker is male or female person who performs a manual or mental work for an employer under the employer's management and supervision against remuneration.)

In this way, we see that all provisions governing the employment of male workers apply to working women without distinction or discrimination, as there are no differences in working conditions or circumstances or in the enjoyment of other rights. In fact, the new Labor Code provided a special section on the employment of women and provided them with special protection. Chapter Four of Articles 22 to 26 contained the rules and provisions relating to the employment of women.

We will address these rules and provisions in some detail:

One: Equalizing Women's Pay to Men's Pay

In application of international conventions which stipulate that women have the right to work, like men, and that, as long as they are governed by all the provisions of the labor legislation by which men are governed, it is fair to pay them equal wages if they do the same work, and the Labor Code adopted this principle where Article 26 of Law No. 6 of 2010 stipulates that: "A working woman shall be entitled to the same wage as men if they do the same work."

Two: Prohibition of the Employment of Women at Night:

The legislator has taken care to create appropriate conditions for the employment of women, depriving them of their employment at night, in order to protect them from the social and health consequences of spending the night outside the house., and has excluded some actions whose nature require the presence of women at night, such as treatment homes and others, and the legislator stated in Article 22 that: (It is prohibited to employ women at night during the period from 10:00 at night to 7:00 in the morning. This excludes hospitals, sanatoriums, private treatment homes and establishments in respect of which a resolution by the Minister of Social Affairs and Labor shall be issued. The employer shall, in all cases referred to in this article, provide them with all security requirements as well as transportation means from and to the workplace.)

Three: Prohibition of the Employment of Women in Hazardous, Arduous or Harmful Work:

Moreover, Women are prohibited from employment in acts that are harmful to morals or that are based on the exploitation of their femininity in a manner inconsistent with public morals, and they are also prohibited from employment in the agencies that provide services for men only (Article 23).

Four: Protection of Working Mothers:

Article 24 of Law No. 6 of 2010 stipulates that: (A pregnant working woman shall be entitled to a paid maternity leave of 70 days, not included in her other leaves, provided that she gives birth within this period. The employer may not terminate the services of a working woman while she is on such leave or during her absence from work because of a sickness that is proved by a medical certificate that states that the sickness resulted from pregnancy or giving birth.)

Five: Giving Working Women Two Breastfeeding Hours

Article 25 stipulates that: (The working woman shall be allowed a two-hour break during her working hours in order to feed her baby according to such conditions as shall be set forth in the Ministry's decision. The employer shall establish a nursery for children below the age of 4 at the place of work in the event where the number of female workers exceeds 50 or the number of workers exceeds 200.

Based on the foregoing, and without any doubt, it turns out that the legislations in the State of Kuwait has secured justice to women significantly, and were consistent with the international conventions in this regard.



Lieutenant Colonel
Nasser Bousleib
Security Information Department Manager
Ministry of Interior - Kuwait

The Security Institution Supports Women,
& their rights are guaranteed in the Kuwaiti Constitution

Kuwait's Ministry of Interior plays an active role in supporting and backing women where the establishment of the Women's Police Institute came as a defining turning point in supporting and strengthening the security work, which is reflected day after day with each new batch of the institute graduates.

All difficulties faced by female graduates have been overcome, and information, advice and experience have been provided to them, and Kuwaiti women have demonstrated their success and ability over the past years, despite the fact that the experience of the women's police came amid successive security circumstances and developments due to the increased risks of terrorism and organized crime.

The Security Institution Leadership, represented by His Excellency the Deputy Prime Minister and Minister of Interior, Sheikh/ Khalid Al-Jarrah Al-Sabah and the Undersecretary of the Ministry of the Interior, Lieutenant General Mahmoud Mohammad Al-Dosari, continues to support women and give them access to many important jobs in the security sectors alongside men, and granting them further care in all areas and this is consistent with the text of Article Two of the Universal Declaration of Human Rights issued by the General Assembly of the United Nations in 1948 stipulating that "Everyone is entitled to all the rights and freedoms set forth in this Declaration, without distinction of any kind, such as race, color, religion, political or other opinion, national or social origin, property, birth or other status without any distinction between men and women".

The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women was adopted by the United Nations General Assembly in December 1979. It is the fundamental document that includes the rights of women, as well as the practical measures that States must take to eliminate discrimination against women in various aspects of society. This Convention entered into force on December 3, 1981, and the number of countries ratified or acceded thereto is by about 120 countries, in addition to a number of other signatories, and the Convention consists of six parts comprising "30 Articles.

1. **Article (29) of Part** Three: Public Rights and Obligations: (The people are peers in human dignity and have, in the eyes of the Law, equal public rights and obligations. There shall be made no differentiation among them because of race, origin, language or religion).
2. **Article (30):** Personal liberty is guaranteed.
3. **Article (41):** Every Kuwaiti shall have the right to work and to choose the nature of his occupation.

   Work is the duty of every citizen. Dignity requires it and the public welfare ordains it.

   The State shall make work available to citizens and shall see to the equity of its conditions).

Based on the foregoing, it turn out that the articles of the Kuwaiti Constitution have guaranteed women a number of rights as an active partner in building society.

The State of Kuwait has enacted several laws and regulations that protect women in society, including Law No. 91 of 2013 Combating Trafficking in Persons and Smuggling of Migrants, especially Women and Children. The law provides for deterrent penalties against anyone who commits such acts, in addition to the adoption of Article (12) which provides for the legal protection of victims and the provision of health care thereof.

Moreover, Para (3) of Article (6) of Law No. 67 of 2015 stipulated that the Bureau has the right to receive complaints and monitor human rights cases. Furthermore, the Law No. 2 of 2015 provided for the establishment of the Family Court, which is competent to adjudicate personal disputes without discrimination of individuals, and there are mechanisms approved by Kuwait to protect women from cases of community and family violence.

The Labor Code in Kuwait has unambiguously clarified its position on





Um Bader

Determination ... Challenge ... Hope





Huda Sagr Al-Khalidi



- Kuwait Municipality employee – Retiree.
- New Body Leen Health Club Director – Formerly.
- Activist in volunteer work for people with disabilities.
- Secretary of the Kuwaiti Society for Guardians of the Disabled.
- Treasurer of the Gulf Disability Society (Kingdom of Bahrain).
- Head of the Executive Office of the Gulf Disability Society (State of Kuwait).
- A Founding Member of the Journey of Hope Friends Association to raise awareness of mental disabilities.
- Member of the Higher Regulatory Committee of the Cerebral Palsy Conference of Kuwaiti Society for Guardians of the Disabled 2013.
- General Supervisor of the Summer Training Program of the Kuwaiti Society for Guardians of the Disabled from 2012 up till now.
- General Supervisor of the Kuwait Institute for Scientific Research 36th and 37th session for the training of persons with mental disabilities 2013-2014.
- Member of the Executive and Preparatory Committee of the Gulf Disability Society Forum 2017 – Kuwait
- Supervisor and coordinator in the sports program in cooperation with the Public Authority for Sport - Sport for All Program under the slogan (Sports overcome Disability) Fayhaa Youth Center.
- Member of the Self-Help Association.
- Ideal Mother Award laureate for the State of Kuwait and the GCC Countries in March 2015 AD.
- Diploma in (ICDL) International Computer Driving License.
- Training Course in Macton Communication Program.

The Work she do:

- Remove all obstacles and overcome all difficulties that stand in the way of my son and children with disabilities.
- Meet with officials, decision-makers and institutions to provide livelihoods for people with disabilities.
- Spread social awareness about the issues of the disabled.
- Organize sports, artistic and cultural activities and programs aimed at claiming the rights of the disabled and raising the awareness of the society about rights (health, rehabilitation, employment).
- Work with the government and the private sector in serving people with disabilities, overcoming difficulties and solving their problems, and opening the opportunities of work for our children with disabilities.

Family Biography

Married with five children, 3 daughters and two children, including a child with disabilities, Bader for which I dedicated my life after retirement to serve my disabled son and children with disabilities.

Having "Bader" in my life has majorly changed my character composition and added me to many qualities such as patience, endurance and giving.

- Bader was born in 1996 with mental disabilities.
- A student at Dasman Bilingual School, which includes integration classes for students with special needs.
- Member of the Kuwaiti Society for Guardians of the Disabled.
- Volunteer member of Al-Kharafi Disabled Kids' Activity Center.
- A founder of the Journey of Hope Friends Association.
- Member of the Self-Help Association

she worked on for Bader:

- Achieving his self-integration in society, self-reliance and self-confidence development, and helping him to think and seek to find a source of livelihood and claim his right to employment.
- Joining him in summer and spring training program since 2009.
- Engaging him in international and local events such as Expo Milan - Expo Dubai - and the Gulf Disability Society Forums.
- Engaging him in the Self-Help Association Membership.
- Engaging him in the Journey of Hope Friends Association Membership of during its receptive trip.
- Participating in the Al-Shoulla festival in Jeddah 2016 AD.



Treatment of Stress

Among University Girls And Working Women



Stress is the negative feeling that afflicts a person when he is subjected to pressures that exceed his ability to endure. It differs in type and severity from one person to another depending on the person's personality and ability to endure. It usually drives the person to challenge, accomplish important things, take momentary decisions, and prepare for the exam, for example. But if such psychological pressure exceeds its limits, it will have the opposite effect, especially if it lasts for a long time, causing much health, psychological and emotional problems.

The body responds spontaneously to everything it is exposed to. In the event of psychological stress and imminent danger, it responds either by outbreak or by escape. When exposed to a sudden order which is a great stress or real danger, the body automatically produces certain hormones, such as adrenaline, where these hormones are responsible for spontaneous responses, increases heart rate and blood pressure; to increase the amount of oxygen reaching the muscles, thus increasing the speed of breathing and the amount of sweating, and all these reactions make the person ready to act in case of potential danger, and this helps to survive and escape of the risks, but the stresses of daily life resulting from financial problems or work pressures, they do not necessarily cause a hit and run reaction, but lead to the secretion of hormones that increase blood pressure, heartbeat, and breathing speed, and if the body's reaction to this for such pressures increases, they will negatively affect human health in the long-term.

There are tips that can be followed to get rid of stress and alleviate the severity, including:

1. Finding out what causes the psychological stress and trying to change it, or changing who deals with or accept the person; If the work is what causes the psychological stress, and the person is unable to change this job, then the negative thoughts about this work can be changed, or to change reactions towards what causes stress at work, and it is possible to add some things that may make work a preferred place so that it is possible to accept work and gain positive thoughts about it.
2. Taking deep breath when feeling stressed. Deep breathing and relaxation exercises have the ability to reduce stress, regulate heartbeat and flow of blood.
3. Talking to someone reliable about things and problems, or emptying them by writing. Emancipation of negative emotions has a great role in relieving the symptoms of stress, but suppression of feelings and fears exacerbates the symptoms of stress and may lead to greater health problems.
4. Exercising; muscle movement, sweating, exercise has a significant impact in reducing stress and anxiety and psychological stress, just walking for half an hour leads to better mood and psyche.
5. Checking your doctor and conducting regular checkups to make sure you are free of diseases and knowing if the symptoms you feel are daily stress symptoms. This, itself, can be a cause for alleviating anxiety. Avoid smoking and alcohol abuse, and carefulness to reduce caffeine.
6. Laughing; laughter helps to secret the testosterone hormone, the hormone happiness, and helps to relax, and improves blood flow in the blood vessels, and improves the mood and the desire to eat a healthy, varied and balanced food.
7. Caring to increase the time for rest and recreation, thinking about holidays, and creating a change; people who suffer from psychological stress need more rest and more self-recreation, therefore, you an atmosphere of relaxation and self-satisfaction away from the stressful atmosphere is needed to be created.





Causes of Spinsterhood

Spinsterhood is the term given to adult girls and young people who are not married. It's a slang expression used to describe the persons who transgressed age of marriage recognized in each country, and some believe that this term is given to women without men, and this is not true, as it is for both gender, resulted This phenomenon is the result of accumulations for several reasons, including:

First: Customs and Traditions:

Every society has its own customs and traditions, and these customs and traditions have good and bad habits, and among bad traditions that contributed to the spread and increase of this phenomenon, is the following:

1. Exaggeration in the dowry, and showing off: This is a major cause of this problem, and a major obstacle to the marriage of many guys. This is a problem for most young people who want to marry, as many young people have said, as reality shows.
2. Prerequisite of the Tribe, and make it an obstacle for young people: Some people require in the man who wants to marry them to be from a certain tribe, and that led to the large number of girls and the increase of spinsters.
3. The obligation of arrangement among girls in marriage: Some families have certain rituals in the marriage of their daughters, you find them do not marry the youngest girl before the eldest no matter what the circumstances! Often, we find that some girls are proposed to by more than a fiancé at various times, and they got rejected to the argument that the elder girl has not married yet! And so this series continue until all girls at home reach the stage of spinsterhood.

Second: Parents

This reason is demonstrated through the following:

1. The greed of some parents: It is the parents who repudiate the fiancées from their daughter because she is an employee earns a monthly income, and some of them if he saw in his daughter an aspect of beauty and literature, ward off the fiancées in hope that wealthy and prestigious men proposes to her. Such type, albeit a little in society, but exists, and we cannot ignore it as a reason for the spread of this phenomenon.
2. Impossible conditions imposed by the girl's parents on the husband, which leads him to refrain marrying their daughter.
3. Their bad reputation: as if their conduct - all or one - is not good.
4. The many problems between them: The girl grows with a complex about marriage, and refuses to take it for fear of falling into the same problems.

Third: Girls

A fair person cannot relieve them of their role in the spread of this phenomenon; and that through the following matters:

1. Declining for the purpose of completing the study: Some girls refuse to marry on the grounds of completion of the study, then the train of age goes by, and they get old but feel only when the reach the spinsterhood station.
2. Refusal of some of them to the fiancé if he is married to another wife.
3. The arrogance of some of them and their belief that the Knight of their dreams is not yet born, and that no one deserves their beauty.
4. The keenness of some of them on the job, so that some of them put conditions on the fiancé not to stop them from work.
5. The free choice of some of spinsterhood, through their search for what they call false freedom, disassociation and evasion of obligations.
6. Bad reputation of some: the abandonment of the veil, and their adultery of mixed and suspicious places.
7. The drift of some of them behind the deviant intellectual currents that falsely call for the liberation of women and their equality with men.

Fourth: Social Reasons

Among the most important social reasons are:

1. Housing crisis, high prices and rents of properties: In some countries and societies, finding suitable housing to be the nest of marriage is a difficult task, and it is burdensome for young people who wish to marry, especially if they have low income, whose income does not meet the requirements of establishing a home, and spending on a family in a society that cares about formalities and appearances.
2. Lack of employment opportunities: The high unemployment rate among the able-bodied population is one of the most prominent reasons behind the reluctance of many young people for marriage, especially in poor and developing countries.





Community Violence with Women

Violence against women is violent and deliberate behavior and takes many forms, whether moral or physical, and according to the United Nations definition, violence against women is the behavior exercised against women and motivated by sexual neurosis, which leads to suffering and harm to women in the physical, psychological and sexual aspects. The threat in any form, deprivation and limitation of women's freedom in their private or public life is deemed a practice of violence against women. Violence against women is a clear and explicit violation of human rights; it prevents them from enjoying their full rights and has serious consequences not only for women but also for society as a whole, with serious social and economic consequences. It is worth noting that violence against women does not define a particular culture, religion, country or social class, but is a general phenomenon.

Types of Violence against Women

Violence against women is not confined to one form, but takes several forms, including:

1. Physical Violence:

Physical violence is one of the most widespread forms of violence against women, usually caused by her husband or a male member of her family. This type of violence includes physical injury to women, whether by beating or using a tool. Physical violence entails significant health and psychological risks to the victim, and may sometimes result in the death of the victim as a result of excessive force and severe beatings she has been exposed to. Physical violence also includes honor crimes committed against a woman in case her chastity is suspected by a male member of her family.

2. Verbal and Psychological Violence:

Is the violence exercised against women through insulting words or insults that undermine them, in addition to the verbal threat and ill-treatment, including the threat of divorce, psychological violence has negative effects on the woman's psyche, although there are no obvious effects, it leads women to suffer from severe psychological illnesses such as depression.

3. Sexual Violence:

This violence takes many forms, including sexual harassment or any sexual threat, or any relationship imposed by coercion or rape. This form of violence may be exercised by the husband himself at some times. Under this type of violence also falls the sexual violence in conflict situations, which means that women are vulnerable to rape in areas of political instability and wars.

4. Economic Violence:

It is the violence that prevents women from obtaining their economic independence and keeping them as members of their families. This type of violence includes depriving women of education, work and training, which entitles them to enter the labor market and restrict their work in the home only, thus violating the right of women to work and limit their freedom in choosing the job they love.

Effects of Violence against Women

Violence against women has serious consequences, not only for women but also for their surrounding family and society, and among the most significant effects of violence against women:

1. Health Effects:

The first victim of violence against women is the woman herself, and women are affected by health problems such as serious injuries, bruises and wounds, which may lead to internal disorders, some digestive problems, affect movement, low public health, and some cases of violence may lead to death.

2. Psychological Effects:

Violence entails a number of psychological problems, such as severe depression and psychological disorder, which can lead the victim to suicide attempts as a result of the great psychological pressure she falls under. It can also cause problems such as alcoholism, smoking and drug addiction, which is reflected on women's mental health in advanced stages.

3. Social Effects:

Because women are active members of society; all that they pass through is reflected on their families and the community environment significantly, and the problems caused by violence against women, family disorders, which in turn reflected on children and may lead to mental and emotional instability, which affects their societal behavior in advanced stages of age.

4. Economic Effects:

Violence against women constitutes a significant impediment to exercise their active role in society; when exposed to violence, women become introverted to themselves, which limits their participation as active members in the community and deprives them of their capacity to invest in the economic driving of the community. Violence against women also incurs additional economic burdens to the family as a result of the health treatments the victim undergoes.



Women & Sexual Harassment at Work

Many cases of sexual harassment against women at work are caused by their male superiors because of their power, influence and lack of control.

Harassment is not only a direct assault but it can be through speech, sight, movement or even seduction. Sexual harassment is manifested in verbal harassment from making jokes, obscene comments, physical insinuations, the urge to meet, sexual questions, and suggestive gestures.

Reasons for the Spread of Sexual Harassment Problem at Work

1. The problem with men: It is about the factors of socialization of men in their relationships with women, and their view to women as a source of pleasure only and not an entity and thought, which makes them deal with them in the workplace differently from what they deal with at home.
2. The family: The cultural and social habits it cultivate since childhood, since the family does not educate and teach its children how to deal with women or how women deal with men.
3. Culture of the Society: Unfortunately in our Arab world there is a crisis in believing women, the society always blame them, and considers them guilty and that is what prompted the man to harass them because of their behavior, and therefore the woman tends to silence when subjected to such harassment, for fear of becoming socially outcast.
4. Media: Arab media are important factors for the spread of sexual harassment in general, whether for women or children, as it exploits the body of women in a disgusting way.

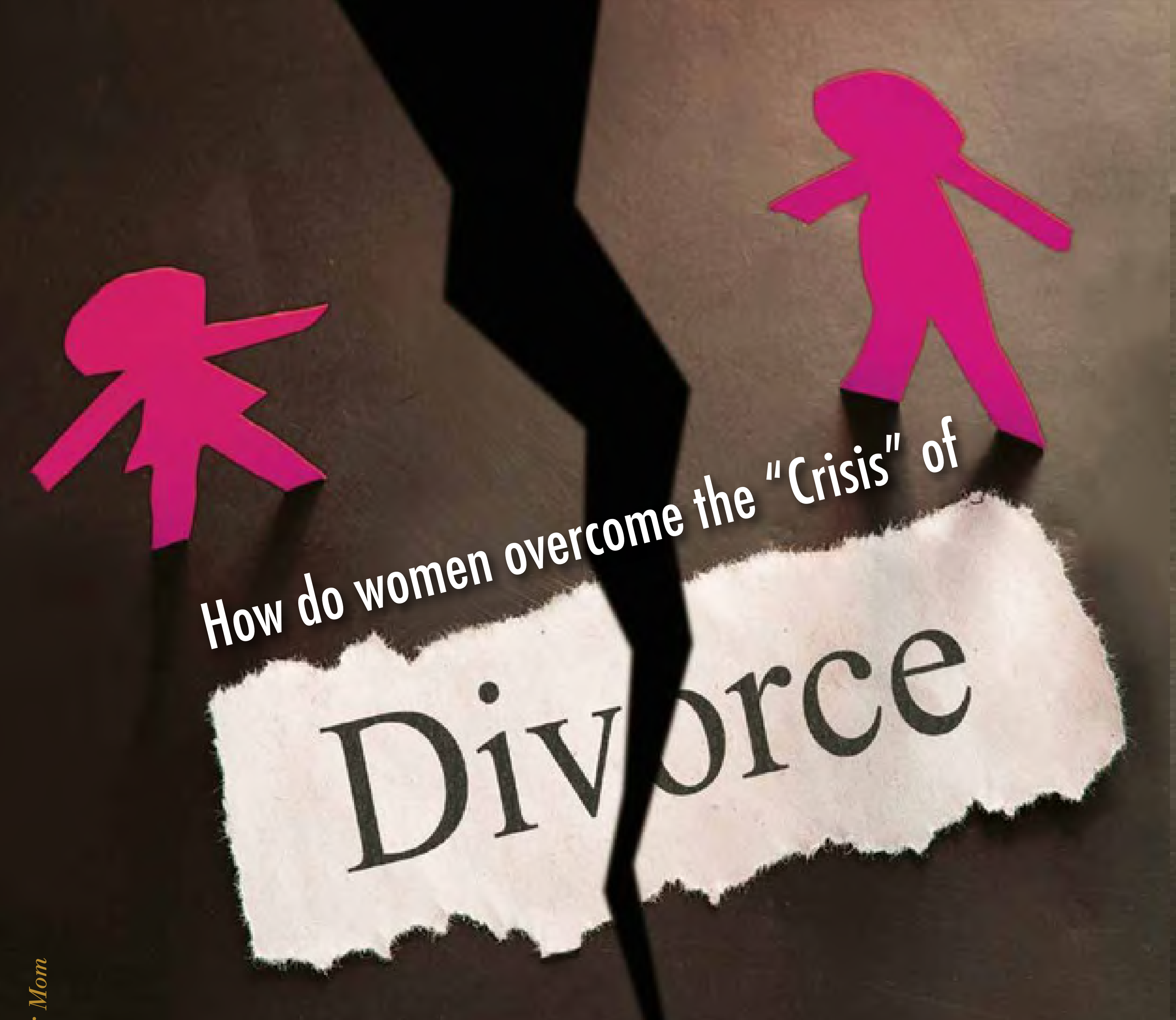
   How can we call for decency while spreading through air and through satellite channels a lot of pornographic and immoral images, and unfortunately, even today, in programs broadcast by Arab channels warnings of the West when publishing materials for the adult class
5. Women: Sometimes women have a role as they contribute to harassment against them because of wearing clothes, or they scandalous way of speaking that allows the weak souls to go far with them.

Your Strength Lies in Confronting the Community when you are Harassed

The most prominent effects left by harassment of women

1. Psychological intimidation.
2. Nervous breakdown.
3. Anxiety and tension.
4. Guilt.
5. Staying up and sleep problems.
6. Recurrence of night nightmares.
7. Indifference.
8. Lack of Concentration.
9. Fear.
10. Negative impact on their emotional, social, family and physical life.
11. Divorce if she is married.
12. Formation of a negative image of men and refusal of commitment and marriage.
13. Quitting work despite the need for money.
14. Quitting work, although it's the field of specialization.
15. Nervousness reflected on work and home.
16. Lack of production at work.

Harassment is a Serious Scourge and a Debilitating Disease that has Spread in our Time.



How do women overcome the “Crisis” of Divorce

You have to take advantage of the divorce experience. You can consider it the worst thing that may happen; you have got bad luck once and it’s enough, and you have learned from it, and therefore you will not allow yourself to repeat it.

Divorce may be one of the cruelest experiences in a woman’s life. In most cases, it leads to feelings of pain, failure, fear of the future, and mistrust.

1. Regain your Self-Confidence

Women after divorce start thinking about what distinguishes them and try to rebuild their self-confidence again.

Women who are engaged in the experience of divorce at the age of twenty are the earliest to regain their self-confidence quickly because of the enthusiasm of young people and the perception of themselves that it they still young and the opportunities and experiences in front of her are many.

As for the older one, the process of self-confidence is delayed. They often have children, which is difficult for this stage, especially since, besides the psychological burden of divorce, the burden of caring for children and problems of guardianship, custody, alimony and other things, however, they must resist the cons of these problems and take into account the psychological compatibility with themselves first and then with others to achieve their self-satisfaction and social acceptance, reduce tension and anxiety and become able to recalculate and restore self-confidence.

2. Look for new Goals in Life

The need for women to set themselves goals in life, such as completing their studies and finding suitable work, returning to practice their old hobbies, reading more and following and reading topics that attract and expand the circle of their knowledge. Women must put in place a precise plan for a new beginning that includes different practices and concerns than those they had been doing during their marriage so that they could get rid of this painful page of their lives.

3. Re-discover Yourself

After divorce, women must rediscover themselves by asking themselves: What can we do in the career? And by thinking about the mistakes they have made to learn from them.

4. Make Haste Slowly in Choosing

Women need to remain for a certain period without a new relation after a divorce. And not rush to enter a new experience so as not to fall in the mistakes of the previous experience.

They must first restore themselves, identify their needs according to what they have gone through, and regain their self-confidence and their choices once again in order to be able to trust the other partner.

5. Holed up by Will

Women must holed up in face of themselves and in face of negative thinking, and secondly in face of society and its perception of it as a helpless or failed person. It stresses that if women have the will, they will succeed in overcoming the divorce experience and starting a completely new experience.

6. Do not Meet your Husband’s friends and Acquaintances for six Months

The need for women to avoid meeting those who have a direct relation with her divorcees for at least six months to avoid talking about them and the problems that broke out between them and protect themselves from emotional drama.

What is needed is to distance their thinking from their past experience and what they have endured life and to ignore their memories their ex-husbands. Therefore, we recommend that a woman who lives in the same home where she lived before the divorce to change the features of this house entirely and to prepare herself psychologically to start new experiments.

7. Take Care of Yourself

After divorce, women must look for their appearances so that they can regain their self-confidence and feel the psychological and emotional security and the strong desire to search for new experiences. The woman has to inspect within her for what has been distinguishing her but she neglected it so that she can develop it again and take care of it so she can achieve herself. She says she can try new colors she has not worn before, trying to be bold in her choices and staying away from thinking about the community that is always around because that will frustrate her.

8. Spend time with those who Understand you

Women who have experienced divorce should have the willingness to accept being divorced and spend time with people who have the ability to hear and understand their feelings and to put themselves in an appropriate social environment other than the one they were in during marriage.

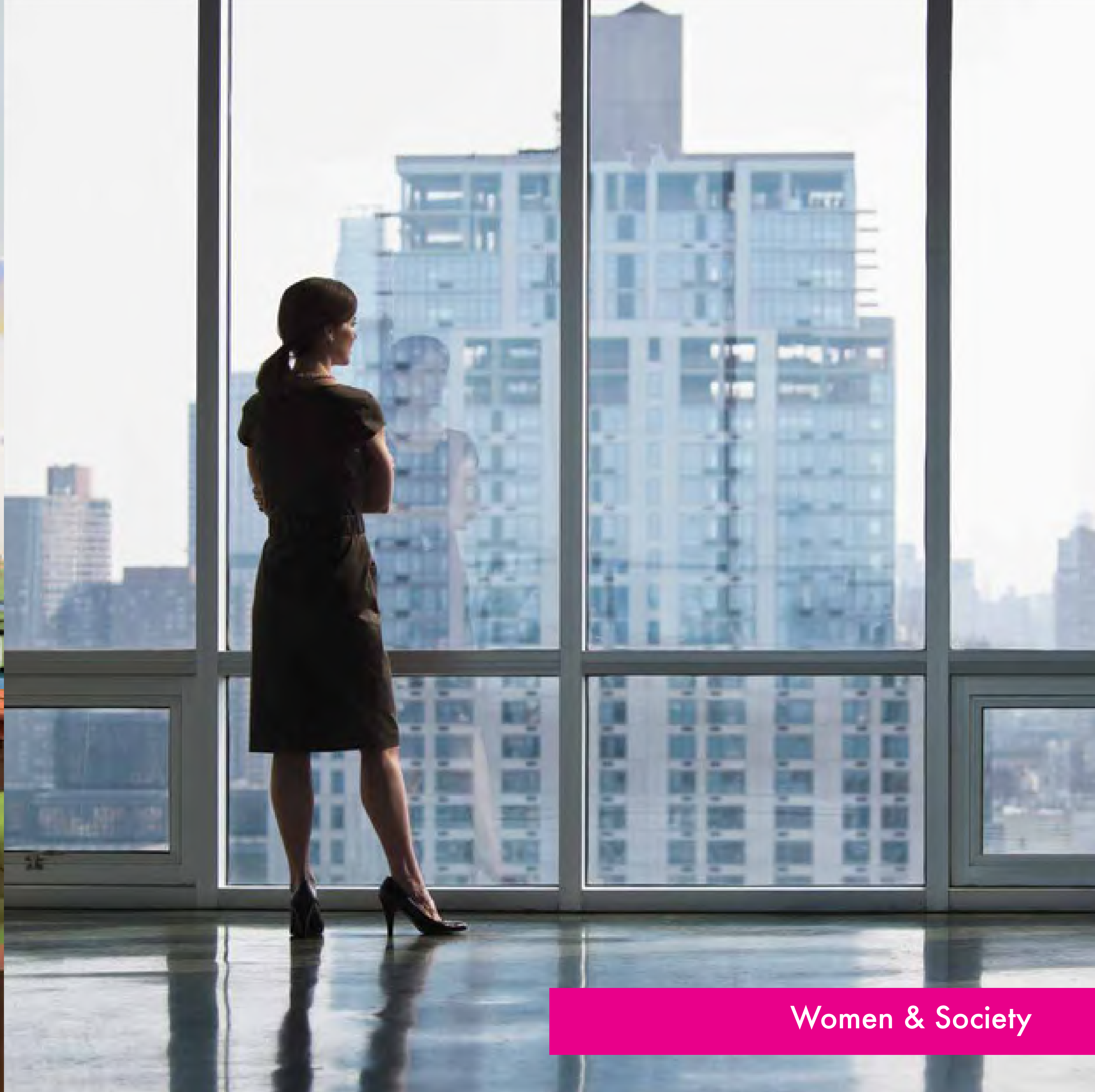
9. Avoid Shyness

Women can define the society’s view to them. The outlook of society is always relative. If women can overcome the divorce crisis and succeed in their lives, society will be forced to accept it. They should think positively so to see that divorce is an experience like any other experience you they live. We can also fail and then overcome it. There is nothing that makes women who have experienced divorce to be shy of themselves or from their experience. They have reached the stage of divorce because of the impossibility of living with their partner.

10. Forget the Past and Find a new Life

The need to adapt to society and this require women to engage in useful things such as study or new work, and to develop a program for their lives and open new outlets to live in an environment different from the old environment.





Women & Society



Osama Yousef Al-Methen
Emergency Medicine Specialist
Ministry of Health - Kuwait

CPR
A Simple Technique for Survival

In Kuwait it can take an ambulance up to 15 minutes or even much longer to get to the scene of a call, depending on traffic and the directions given by the caller. However, the brain's cells can only function without oxygen for approximately 7 minutes. This is where cardio pulmonary resuscitation becomes crucial; when an accident victim is still alive but has stopped breathing.

Cardio pulmonary resuscitation (CPR) consists of mouth to- mouth respiration and chest compression. CPR allows oxygenated blood to circulate to vital organs such as the brain and heart.

CPR can keep the person alive until more procedures (such as defibrillation- an electric shock of the chest for treating cardiac arrest) are available. CPR started by a bystander doubles the likelihood of survival for victims of cardiac arrest.

History of CPR

Modern CPR was developed in the late 1950s and early 1960s. The discoverers of mouth-to-mouth ventilation were Dr's James Elam and Peter Safar.

Early in 1960 Dr's Kouwenhoven, Knicker-Bocker, and Jude discovered the benefit of chest compression to achieve a small amount of artificial circulation. Later in 1960, mouth- to-mouth and chest compression were combined to create a resuscitation technique that is similar to the form of CPR that is practiced today.

Approach

When approaching a person, you think may be in need of CPR. You should make sure that there is no immediate danger to you or the person. If there are family members or witnesses around the scene ask about what happened and if they know anything of the person's medical history.

Response

Gently shake the person's shoulders and ask out loud if he or she is okay. If there is no response then go to the next step.

Airway

Use the finger sweep method to make sure that the airway is not blocked. Open the mouth and check for anything inside such as food or a foreign body with your fingers.

Check breathing for five to ten seconds, look for chest movement, and gasping for breaths.

Open Airway

Tilt the head back and lift the chin up to open the airway. To make sure the airway is completely open, the tip of the chin should be higher the tip of the nose.

Circulation

Locate compression site which is two fingers up from the Xiphoid process (a small lump made of cartilage, located at the end of the chest's ribs just above the stomach) place palm of one hand and put other hand on top of it with fingers crossed. Your arm and shoulders positions should be with elbows straight and shoulders above chest.

Push down on the chest, going in 2 to 3 inches deep, 30 times right between the nipples. Pump at the rate of 100\minute, faster than once per second.

Breathing

Seal the nose to prevent air leaks, and then blow into the mouth, Watch for chest movement to make sure the airway is open and the air is getting into the lungs. Blow twice into the mouth. Each breath should take 2 seconds. Repeat the compression process four times and then check breathing and pule simultaneously for five seconds. Blow twice into the mouth and observe for chest movement. Continue with two breaths and 30 compressions until help arrives.



Nadia Ahmed Amin

- Transformational Breath Trainer
- Complementary Medicine & Herbal Oils Specialist
- Human Development Specialist
- 20 years' experience

What Are Essential Oils?

The natural herbal oils have been used for thousands of years by the various ancient civilizations in India, China and ancient Egypt. The natural herbal oils are extracted from the natural herbs & plants. These oils are called essentials oils and many kinds of herbs contain nice smell in oils which are used in the perfume industry.

Essential Oils are extracted from plant stalks, leaves, flowers, and roots. All essential oils used as anti-bacterial, anti-fungal, anti-viral, and also used as disinfectant both inside and outside the body.



Mother Essential Oils

The odor of the essential oils can spread in the atmosphere through evaporation, and thus such oils purify the atmosphere of the toxic substances spreading in it and also work for increasing the level of oxygen and ozone, which in turn eliminates the bacteria in the surrounding atmosphere.

Upon using the essential oils, the particles of these essential oils enter the human body through the respiratory system via inhalation, and through the rubbing of the skin. The molecules of the essential oil enter through the skin and enters the body within few minutes to reach areas far from the provided area with oils.

Essential oil can penetrate the cells of the body even if their wall has become stiff due to lack of oxygen therein. Clinical investigations have shown that essential oils remove the bacteria and viruses seriously without any harm to the respective cell or organ (this is contrary to what happens upon the use of chemical drugs). Also, essential oils act as disinfectants.

With the continuous punctual use of essential oils, the body becomes stronger and healthier.

Essential oils benefits for the Mother

In all cases, the mother needs to take more care for her health and appearance and maintain her mood continuously so that she can perform maternity tasks properly.

Essential oils contribute to improving the appearance of the skin and hair and help to be a mood uplifter.

The mother needs to care for her appearance in general and her skin in particular, and to always try to improve the condition and appearance of the skin and to rejuvenate and correct different skin conditions such as: acne, dryness, wrinkles, pigmentation and allergies. Essential oils can help a lot in such Conditions.

How can essential oils be of help in taking care of your skin in different conditions?

Acne:

Acne is a daily and permanent discomfort, and healing therefore is slow. It is likely that hormones play a major role in the emergence of acne, and some mothers may suffer from it at different stages of hormonal changes that permeate her life, such as pregnancy, menstrual cycle those oils are:

Lavender Essential Oil it is so famous for being great for treating skin acne gently and most effectively also being an herbal antiseptic and antiparasitic together with a wonderful fragrance.

Tea-Tree Essential Oil. is famous for being antibacterial and antiseptic , it is used to treat acne, and regular use therefore may end the problem.

Wrinkles:

Wrinkles are creases, folds, or ridges in the skin. ... The first wrinkles to appear on a person's face are facial expressions wrinkles and it can be caused as a result of sun damage, smoking, stress, dehydration, some medications, and environmental and genetic factors.

Essential oils are great help for reducing wrinkles:

Frankincense Essential Oil is a stimulant, tonic, and antiseptic, it has a wonderful effect on the health of the skin, it moisturizes, tightens the skin, and removes wrinkles.

Skin Pigmentation

Skin pigmentation are the dark and colored spots on the skin. Pigmentation happens when the special cells in the skin that make melanin (skin pigment) become damaged or unhealthy. Essential oils can help in this problem.

Turmeric Essential Oil. Turmeric is an anti-oxidant and anti-depressant and protects the body from free radicals. It revitalizes blood circulation and raises the body's energy level in general. Turmeric essential adds natural shine to the skin of the face and removes pigments gradually.

Skin Cells Rejuvenation

Your body is made up of around 100 million cells. As more cells are lost or damaged, you start to show signs of ageing. For example, the fewer skin cells you have, the thinner your skin becomes. As you age your skin loses cells and becomes thinner, then the skin is crying for help to rejuvenate.

Helichrysum Essential Oil, also called the "immortelle" oil, Though Helichrysum is also named immortelle for its long-lasting blooms, is one of the most expensive oils on the list it has the ability to combat aging and turn back time.

True to expectations, elichrysum essential oil is widely used in skincare preparations, usually for anti-aging purposes. It is known for its strength in regenerating skin cells and revitalizing blood circulation, and being a natural protection from the sun.

The benefits of helichrysum essential oil are said to occur at a cellular level, restoring the cell structures that spread and thin with age. It's a precious and usually pricey oil, but worth it to find and enjoy genuine helichrysum.

Rosacea

Rosacea is a very common skin disease that affects people over the age of 30. It causes redness on your nose, cheeks, chin, and forehead. Some people get little bumps and pimples on the red parts of their faces. Rosacea can also cause burning and soreness in your eyes. Essential Oils can help in this condition:

Neroli Essential Oil is a natural moisturizer for the skin and it is capable of rebuilding skin tissue and heals the skin in cases of damage of any kind. It is usually used in skin care products.

How is anemia diagnosed?

Anemia is diagnosed by taking the medical history including the food history and then performing the necessary laboratory tests, namely the measuring of:

- Hemoglobin ratio
- Red blood cells Number and size.
- Percentage and stock of iron in the blood
- Folic acid and vitamin B12
- Hemoglobin Type

Percentage of hemoglobin in various stages of life:

Age or sex	Hemoglobin ratio (g/dl)
Children 0.5-5.0	11.0
Children 5-11	11.5
Children 12-13	12.0
Woman ≤ 15	12.0
Woman ≤ 15 pregnant	11.0
Male ≤ 15	13.5

How is anemia treated?

Treatment depends on the type and cause of anemia:

First: Treatment of anemia caused by hemorrhage or blood loss

The location and rate of hemorrhage is identified if it is severe. A person may need blood transfer, and then choose the appropriate treatment, whether it is surgery or medication.

Second: Treatment of increased breakage of red blood cells

The reason behind the red blood cells break, and then transfer the blood repeatedly or the splenectomy must be known.

Third: Treatment of the lack of red blood cells production

Food intervention should be given in high protein, minerals and vitamins to produce red blood cells, the most important of which is iron, vitamin B12, vitamin C, folic acid and copper. It is found in red meat, internal organs, chicken, fish and eggs.

1- Pharmacological treatment: Medication is taken by consulting the competent physician.

2- Nutritional treatment: It is advisable to consult a nutritionist and advise you with the following:

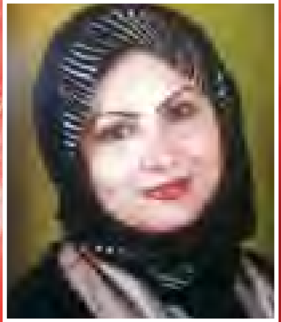
Eating iron-rich foods namely of two types:

Type One: Heme Iron whose absorption rate reaches 35% and is found in animal foods such as red meat and internal organs such as liver and heart.

Type Two: Non-heme Iron which is of low absorption and absorbed by the body at 3.20% and is found in the breakfast cereals fortified by iron and fortified bread and pulses such as lentils and beans, and in dried fruits such as dates and figs, and also in dark leafy vegetables such as spinach and parsley and in eating food that increases the absorption of non-heme iron, namely vitamin C. It's summed in acidic fruits such as oranges, guava and in the vegetables such as cold green pepper and broccoli.

The following table illustrates the amount of folic acid in some foods:

Food	Quantity	Folic Acid (Microgram)	Vitamin B12 (Microgram)
Liver	85 g (3 Ounce)	654	16.5
Poultry	85 g (3 Ounce)	5	0.3
Tuna	85 g (3 Ounce)	3.5	7
Sardines	85 g (3 Ounce)	21	8
Eggs	One	23	0.5
Lentils	0.5 cup	36	---
Beans	0.5 cup	128	---
Nuts	28 g	20	---
Milk	Cup	13	0.9
Rob	Cup	28	0.9
Cheese	28 g	10	0.5
Orange Juice	Cup	136	----
Orange	One	40	----
Banana	One	22	----
Cooked Spinach	0.5 cup	108	-----
Broccoli	Cup	62	-----
Potato	One medium	22	-----
Sweet potato	One medium	26	-----
Brown Bread	One slice	14	



Dr. Nawal Al-Jazzaf
Community Dietitian Assistant - Community Nutrition Sector
Nutrition Specialist in the Community Nutrition sector at the General Authority for Food & Nutrition

Women are the most Susceptible to Anemia

Anemia is the most common blood disease in the world. It's the pathological condition that is caused by a quantitative or qualitative deficiency in the concentration of hemoglobin (hemoglobin) or a decline in the number of red blood cells from the normal level by age and sex. Such decline may be minor, severe or sharp.

Anemia is diagnosed when hemoglobin is less than 13.5 for adults and less than 12.0 for women.

What is the substance of hemoglobin?

Hemoglobin is a substance in the red blood cells and is made up of a protein (gluten) united with iron (Heme), and is important in the transfer of oxygen from the lungs to all parts of the body to help it perform its various functions.

There are three main causes of anemia:

1. Blood loss or bleeding (either in large quantities or in small quantities but for a long time).
2. Red blood cells breaking down.
3. Reduced production of red blood cells

First: loss of blood or bleeding

When the person loses blood, the bone marrow is stimulated to compensate for the deficiency, but when the bleeding is large or continuous for a long time, it is difficult to compensate for this deficiency and anemia, the most common causes of bleeding occurs.

Sudden bleeding: It means losing blood quickly and in high quantity such as:

- Accidents and injuries
- Surgery
- Childbirth
- Severe menstrual cycle

Permanent bleeding: It is the continuous bleeding, which can be at a small or large quantity, and the most important examples are:

- Diseases such as hemorrhoids, or anal fissures
- Ulcers, cirrhosis of the liver, tumors of the digestive and urinary system.
- Bleeding during the menstrual cycle

Second: Red blood cells break down

This type of anemia occurs when the red blood cells disband or break down faster than their natural regeneration, which is every 3 months, leading to a decrease in the number of red blood cells. The most important causes of red blood cell break down are:

1- Congenital genetic defect leads to an abnormal combination of hemoglobin such as:

- **Sickle Cell Anemia:** The shape of the red blood cells is sickle (crescent) and become unable to perform their functions, of which the most important are: carrying oxygen and thus the spleen breaks them faster.
- **Thalassemia**

  (Mediterranean Anemia): In which the red blood cells shape is normal, but the abnormal hemoglobin composition makes them unable to perform their functions and thus the spleen breaks them faster.

2- Due to the presence of some diseases or conditions that cause an imbalance in the bone marrow where it becomes unable to manufacture hemoglobin. Some of those diseases are:

- Rheumatic diseases
- Lymphatic system Cancer
- The presence of antibodies in the body of red blood cells
- Failure in some body organs such as liver or kidney
- Some types of medicines

Third: Lack of red Blood Cells Production

The body needs a large number of minerals and vitamins to produce red blood cells, of which the most important elements is iron, vitamin B12, vitamin C, folic acid and copper, if the quantity of these elements is insufficient, the production of red blood cells and hemoglobin shall be little and slow, and among its most important types are:

Anemia caused by iron deficiency and its causes are:

- Low intake of foods rich in heme iron such as red meat.
- Poor absorption of iron intake due to diseases in the digestive system.
- Intake of foods that block iron absorption such as tea and chocolate

Anemia caused by folic acid deficiency, and among its important causes:

- Low intake of foods rich in folic acid such as vegetables and fruits.
- Folic acid need increases during pregnancy and lactation and in preterm infants.
- Intake of certain medications, such as antispasmodics and oral contraceptives.
- Increase of red blood cells break down such as in Mediterranean anemia and sickle cell anemia.

Anemia caused by Vitamin B12 deficiency, and among its important causes:

- Low intake of foods rich in vitamin B12 such as red meat.
- Infection of gastrointestinal diseases, which reduces the absorption of this vitamin.
- Gastrointestinal surgery (gastrectomy or bowel removal).
- Some medicines such as antibiotics.
- Increase of vitamin B12 need during pregnancy and lactation.

What are the symptoms of anemia?

Symptoms vary depending on the type and severity of anemia. The following table illustrates these symptoms:

Early symptoms	Symptoms resulting from severe anemia	Physical symptoms	Non-blood-related symptoms
❖ General weakness, fatigue and exhaustion. ❖ Headache and dizziness with a sense of instability. ❖ Weakness of mental ability in children. ❖ Tinnitus of ears. ❖ Idleness and laziness. ❖ Neurosis ❖ Depression ❖ Lack of appetite ❖ Intake of some substances that are not considered as food such as dirt, soap, paper ❖ Eating plenty of ice. ❖ Yellowing of the eye.	❖ Strong pains in the legs. ❖ Muscle contraction. ❖ Numbness in the hands and legs. ❖ Changes in the mouth, tongue and mucosa. ❖ The tongue becomes soft and shiny, and Linguopapillitis atrophy on both sides. ❖ Inflammation of the corners of the mouth. ❖ Lack of immunity and recurrence of infectious diseases. ❖ Weak nail growth and scarring and become fragile and easy to break. ❖ Splenic hypertrophy. ❖ Liver hypertrophy.	❖ Face pallor ❖ Fatigue ❖ Breathe difficulty Increase of heartbeat when doing simple physical effort. ❖ The hair becomes dry, with no sparkle, easy to brittle and fall. ❖ Low productivity at work. ❖ Vulnerability to infectious diseases. ❖ Difficulty of healing wounds	❖ Change in the work and growth of body cells. ❖ Delayed physical growth and mental development (children). ❖ Inability to work or work (adults). ❖ Change in fetal growth and early birth of the child ❖ Weak memory

❖ It is not necessary for an anemic person to suffer from all these symptoms.

Natural masks

Protect your Face from Wrinkles



To protect your face from early wrinkles, you have to take care of your skin from the young age. Cosmetic experts advise you to use natural masks to help you clean up the face and preserve it from oxidation and air pollutants. These masks include:

Honey Carrot Mask:

- Wash half a carrot and cut it into slices.
- Squeeze and filter it.
- Add a quarter of a tablespoon of honey.
- Mix well.
- Put it on your skin and leave for a quarter of an hour and then rinse it with lukewarm water.

Banana Milk Mask:

- Mash the banana fruit with 3 tablespoons of milk
- Put the mixture on the skin for 20 minutes and rinse with lukewarm water.

Starch Olive Oil Mask:

- First, rub the skin with a layer of olive oil.
- Put on it dough of 1 tablespoon of flour and 2 tablespoons of warm water.
- Spread on skin and leave for 20 minutes and then wash your face with warm water.

Barley Mint Mask:

- Mix three tablespoons of honey with 3 tablespoons of ground barley, 3 teaspoons of mint and 3 tablespoons of milk.
- Put this mixture on the face for half an hour and rinse with cold water.





Women & Sport

Sport is not only for men; women have to exercise, but sports that fit their nature. There are many types of sports that are appropriate to the women's feminine nature, which positively reflects the strength and health of women, including: Yoga, Aerobics, Swimming, Walking, and among the types of sports that do not fit the nature of the woman's body, which women frequently exercise and have a negative impact on them: Tennis, Volleyball, Weightlifting, Football, Wrestling, etc. such types leads to women's roughness in shape and temper, and the most useful sport for the body is walking, which helps to tighten muscles and strengthen the lungs and heart to perform their functions in an excellent and healthy way.

Benefits of Sport for Women

1. Sports exercise for women reduces the incidence of many different diseases, such as cancer, diabetes, heart disease, and pressure; where the body needs to move in order to stimulate blood circulation constantly and increase the women's fitness, which affects the health in general.
2. Sports exercise benefit diabetes in terms of reducing the complications of the disease, and reducing blood sugar, in addition to reducing the incidence of diabetes.
3. There is an inverse relationship between sports and age, especially to women. The sport works on tightening the skin, hiding the wrinkles, delaying their presence, and give them flexibility, movement and agility.
4. Sports helps women manage and control weight. It burns calories; increases body building and destruction, and converts fatty tissue into muscle tissue.
5. It works on increasing good cholesterol, reducing the bad one, and reducing fat. Exercising for women and men in general has psychological benefits. It improves mood, relieves depression, increases self-confidence, and reduces stress. Experts advise that when a woman feels pressured to leave the house and walk for half an hour as such thing relieves stress and improves mood.
6. Sports is beneficial by increasing the strength of bones and reducing their fragility, because there are many women suffering from this problem; as sports help prevent the loss of calcium inside the body.
7. Helps to strengthen immunity.
8. Improves the performance of the digestive system, which positively reflects the health of the body, and limit many of the digestive system's diseases and problems.
9. Helps to sleep and relax especially for women who suffer from lack of sleep.
10. Sports help to strengthen and tighten the muscles, which contributes to get slim body and body's healthy structure. Strengthens the respiratory system.



Cosmetic Operations in the women's life

Plastic surgery is a type of surgical operation performed for functional or aesthetic purposes, or for the correction of defects, congenital deformities, skin restoration, body parts after burns or various accidents. It can also be defined as the simple restoration of balance and harmony of a part of the body through restoring the appropriate beauty standards for such part. The origin of the word (Plastic) used by cosmetic doctors refers to the Greek word (Plastikos), which means: mold, or form, and therefore has nothing to do with the ordinary plastic material as may come to the minds of some.

Types of cosmetic surgery

1. Restorative surgery:

Restorative surgery means the rehabilitation and restoration of external organs that have been exposed to accidents that have caused losing their harmonious form or function, such as congenital malformations, burn injuries and traffic accidents. The most prominent cases for which this type of surgery is performed are the cleft lip, increase or decrease of the hands' and foot's fingers, and an attempt to form the breast after removing cancer cells out.

2. Plastic Surgery

This type of surgery focuses on the operations that are concerned with the formal aspect only, such as the body sculpting, liposuction, nose adjustment, face tightening, chest lift, hair transplantation and wrinkle removal.

The pros & cons of cosmetic surgery

1. The pros of cosmetic surgery

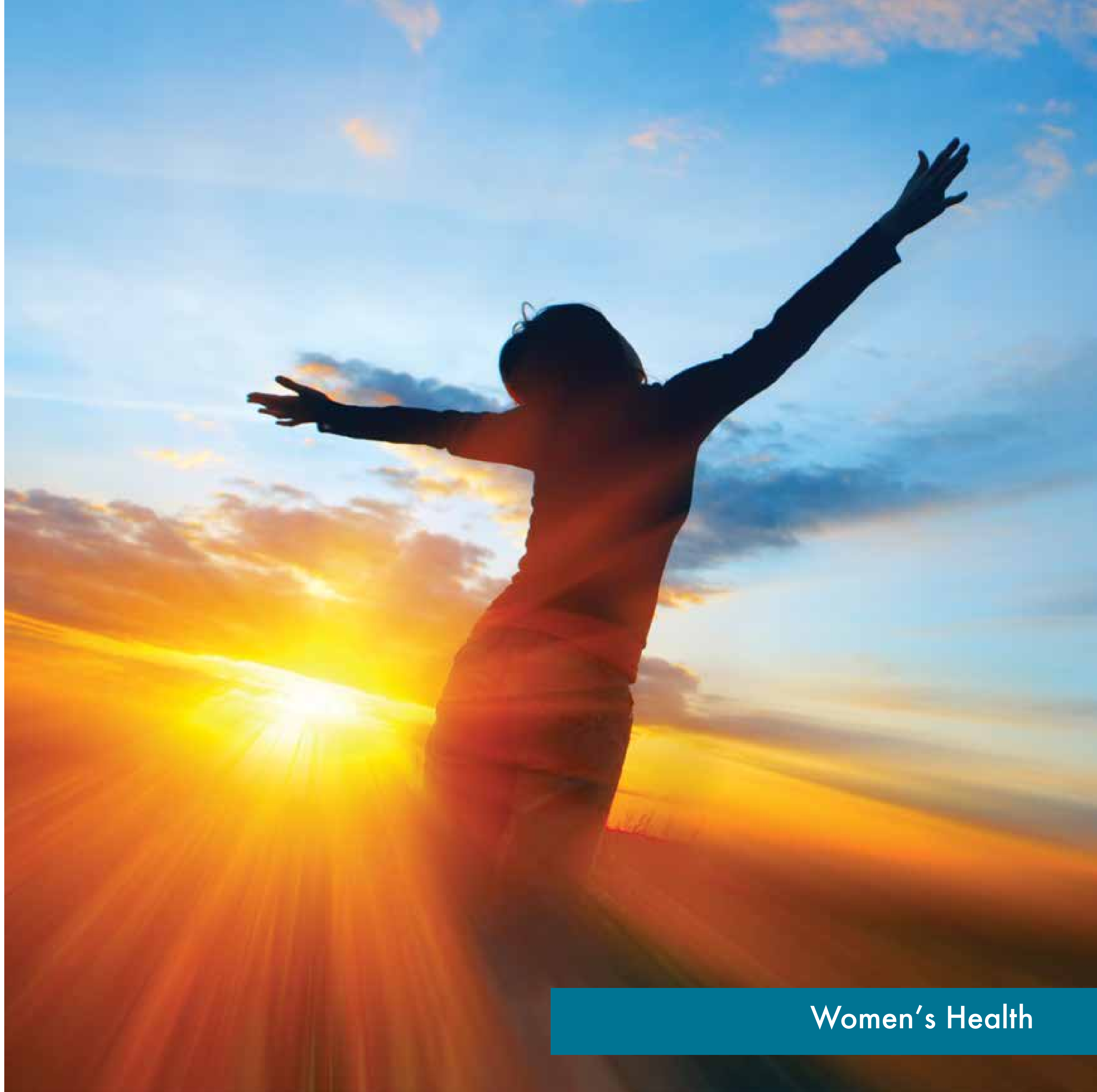
- It gives self-confidence, a sense of satisfaction and comfort to the results reached by the patient, especially if these surgeries can rid him of an old physical problem caused him many psychological problems.
- It addresses the health problems experienced by some women, such as back pain, or increased breast size.
- It improves the body's external appearance, and eliminates the problems that other solutions could not solve, such as extreme relaxation that sport exercises alone have failed to get rid of them. It treats sinus problems if a nose reshaping procedure is performed.
- Protects against breast cancer in men, as it contributes to the removal of some tissues of the breast infected with swelling.

2. The cons of cosmetic surgery

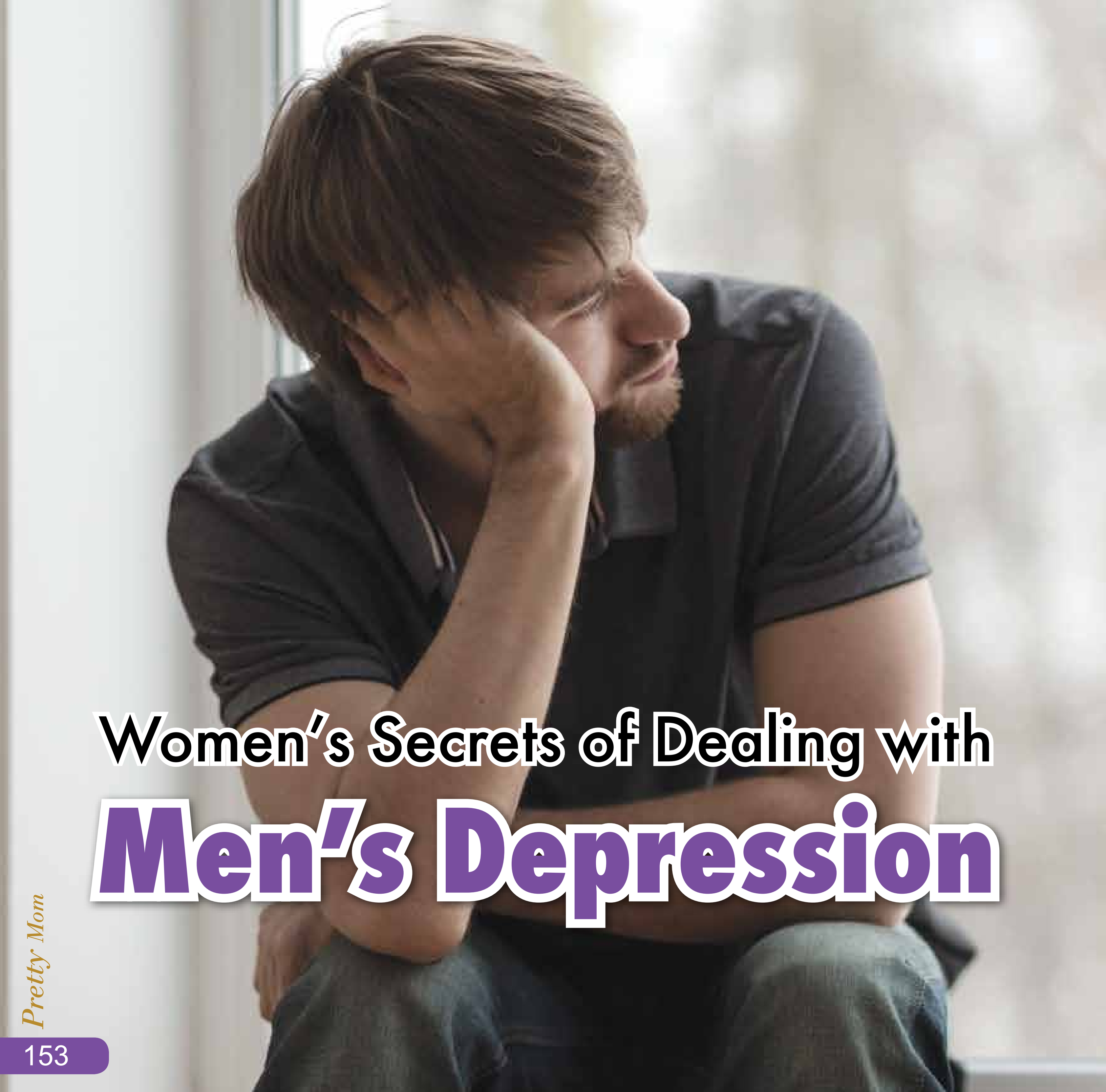
- High financial cost.
- Addiction to cosmetic surgery as a result of a constant sense of self-loss, which leads some people to undergo new operations in order to get a closer look to the perfection.
- The long time the patient needs to recover after certain operations.
- The cosmetic surgery's failure possibility or obtaining unsatisfactory results that may lead to temporary or permanent deformities. Repeated temporary cosmetic surgeries, such as facial and neck injections with fillers and Botox, every six months as maximum.
- Pain associated with surgery, or following the surgery, which may last for several weeks.
- Occurrence of depression and anger episodes after undergoing cosmetic surgeries, which requires psychological counseling







Women's Health



Women's Secrets of Dealing with Men's Depression

The man goes through a period of his life in which he feels discomfort or psychological instability, and here comes your role to stand by him and help him to overcome this ordeal.

The marital bliss is the integration of spouses in building a happy family

The way men express their depression is different from that of women. Women tend to talk about what they feel through chatting with friends or mother, crying or listening to influential songs and classical music, which are good ways, but men do not usually resort to.

When feeling depressed, couples tend to be silent, thinking that their feeling of sadness without cause is something of a weakness and must be kept secret. In fact, depression is actually a psychological weakness, as the spirit and soul become more fragile and people become less self-controlled and more agitated.

But, of course, the concealment of painful feelings and the inability to express them will be in no one's interest, neither the depressed person nor those around him who may be fed up with his silence and inclination, which increases the problems and increases the husband's depression.

Here are some suggested tips to help your depressed husband, while observing not to overwork yourself:

1. Sit with the husband and tell him gently what you think, and let him gently without disturbance share his fears and feelings. He must be encouraged, for example, to tell you about his sleep disorders, you can ask him to tell you his dreams as a kind of sharing. It's also good to provide a beautiful pre-sleep environment such as pushing him to take a hot bath while bringing him ginger tea before bedtime.
2. Invite friends to the house as a kind of change and entertainment.
3. Make short trips for both of you and always remind him of your sweet moments together.
4. Make him feel safe and confident and that you are always beside him and will be his wife under any circumstances.
5. Encourage him to help himself with sports, yoga and long walks in public parks on weekends. Perhaps the cause of his depression is the work pressure, in this case may regain vitality after a long vacation.
6. This requires patience and elegance in acting, love and giving without waiting for a return.
7. Do not complain to him about his condition, or complain to his family or his friends.
8. Being patient and friendly in this psychological ordeal that will continue to exist together.





How to Deal with a Nervous Husband

The husband's nervousness is a time bomb planted inside the house, it is the secret behind the destruction and disintegration of many families, and the creation of internal psychological conflicts for the wife and children, and the husband's nervousness gets high because of the pressures of daily life, both at work and at home, or simply because he is a nervous man and cannot control his emotions, and he finds the house as his outlet to release the angry charges inside him as the nervous husband is always tense and his reactions are sharp and rushes in his reactions without hesitation or thinking, which makes him not good in listening to his wife, and creates an atmosphere of nervous tension, which can affect the children and cause them psychological situations, fear and phobia of the nervous father who could destroy the married life, and this nervousness could be calmly and rationally contained by the wife to absorb the husband's anger and emotion.

Tips to Enable the Wife to remove the Husband's Anger

1. dealing with the real causes of the husband's anger and recognize it reduces a lot of it, and accepting the idea that there is no full life free of problems and anxieties, and no family is living without irritants.
2. The wife should be more discerning during the husband's anger even if his anger is unjustified, she should not compound him in his passion and give him the opportunity to say what he wants, and that the apology language should clear and frank along with giving him his value and that she highly appreciates and statures him.
3. The pre-agreement that in case of anger and when discussion gets out of control, the discussion should be stopped until things calms down. She must stop the dialogue in a smart way, as if to say, "You are angry and edgy, and I appreciate your anger, but I will justify my position when you calm down, because I love you and your anger hurts me before it hurts you."
4. No intervention from other parties except in very narrow cases, the more anger inside the house walls, the easy to control it.



Be A Smart Wife to win your Husband's Love

Respect and appreciation are among the qualities required for the keys to your married life.

The wife is half the society, without which family life, which is relied upon in building the family and upbringing the young cannot be grounded. The house's mainstay is based on the wife because it represents the passion that the family needs to continue its life and life goes with and her, and therefore we see that so many people depend on women in matters of the house more than men, as she's the person responsible for organizing the internal affairs of the house; while external and financial matters are the responsibility of men.

Be Smart

The wife must be intelligent and intuitive in managing her house affairs; and in the way and art of dealing with her husband until she earns his heart every day more than the day before. Women must be tender and soft, your husband did not marry you because you are the same degree of strength and toughness, be the female in the most beautiful shipshape, earn his heart by being you, let your attitude be as flair as you are in your clothes, discover your husband's cliff in a smart way, don't rush things with him, but let the course of life going at its natural pace, speeding up the pace will lead to boredom at the end as there is nothing new in your life. Life does not go on a clear line or straight, life is like ECG, rises and declines, and the straight line in ECG means that the human has died, the smart woman is the one who knows that life cannot be at one pace, but has happiness and misery, and the smart woman is always ready for such stances in her life, so she's no firm to be broken in a manner that she will not be with her husband in times of happiness; and against him if the time of misery comes to increase his misery, keep your husband in hardship times so he keeps you more than you want in his happy times, so that you become the only one in these times and not just a woman he guarantees her presence at his home me whenever he wanted.

Avoid Routine

Try not to be a routine woman. Routine generates boredom for husband. Diversification is needed in married life and in all matters; suspense and ambiguity gives life a sweet taste. Smart women know exactly her husband's financial and psychological conditions, so she does not overwhelm him by demands, and she knows that she is overstretched, and does not ask him for what may put a lot of burdens on him. Consider your husband' psychic in hard times he might endure, the situation may not be financial but purely psychological; in such case he needs his own psychiatrist; which is you. Be his friend and wife; make him come to you for rest; not to look for it anywhere else. Be smart to meet your husband's needs even before he asks you to, read between the lines until you know what he wants, be generous with him and take what you ask; and also before you ask

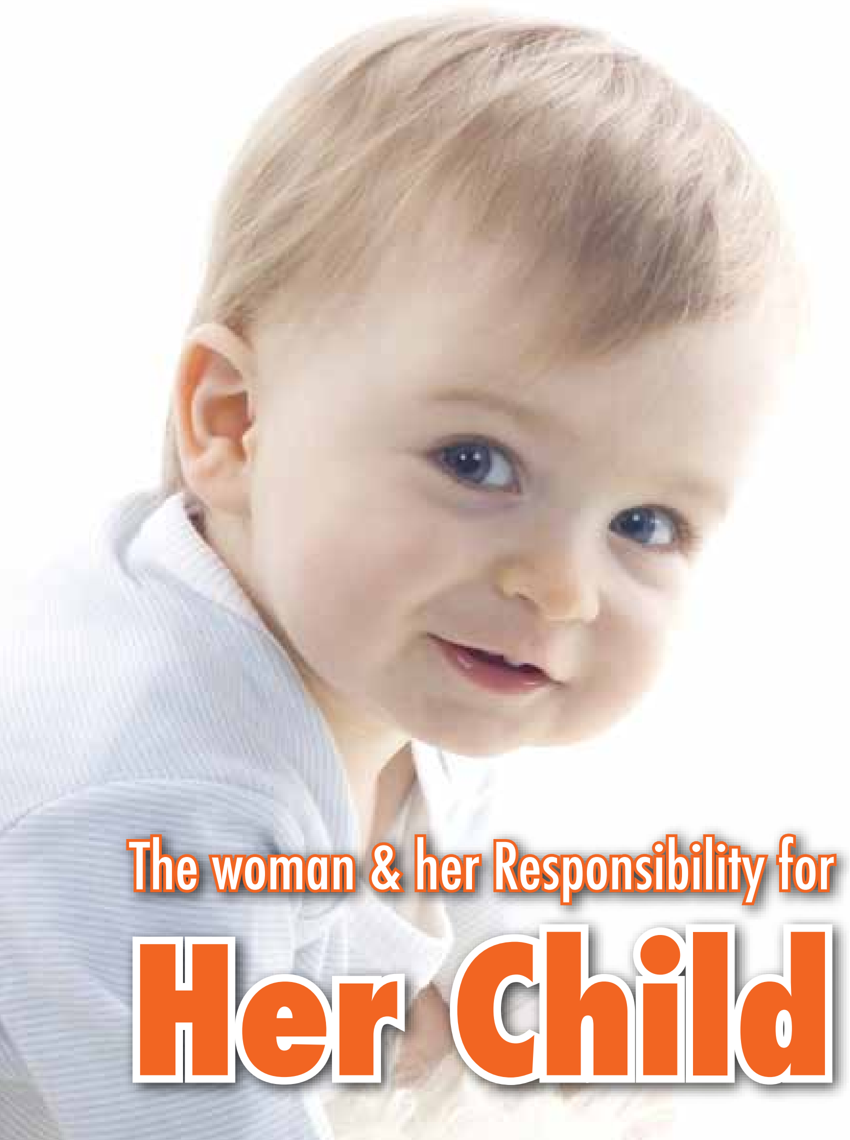
Keep your Husband's Secrets

The husband's secrets have a special sanctity to him, don't you dare to let anyone knows about his secrets, especially your family, the man is a king in his kingdom; and taking his secrets outside the walls of his kingdom will lead him to a place you do not want. What happens in the house stays at the house, because if it left it, you will – unfortunately - also leave, and you will be guilty to him, since you are not entrusted to his secrets; he will be like a closed box that you will never be able to open. Disrespecting your husband before people is unforgivable. He has his dignity, his being and his existence, and any infringement on one of these things will put you in countless problems. Avoid any thing the man hates, try not to make him jealous or provoke him by talking about subjects you know that he hates, such as saying to him how much fiancés have proposed to you and you rejected them to marry him, this would reduce his love for you; as you comparing him to other men, and might end up with aversion. Do not try to know about your husband what he does not want, do not try to read his messages or look at his phone behind his back, these are all indications of doubt and lack of trust, and if the husband felt that your trust in him is lost or started to decrease; he will feel the same and trust between both of you will end.

Absorb his Anger

The smart wife is the one who knows how to absorb her husband's anger, so she does not throw gasoline on fire, but she is able to end his anger in a wise manner; and not without tenderness and femininity. Your selection of the right words in all situations is a proof of your intelligence. You cannot say the same words in all situations, there is a time and place, so she selects her words very carefully; and her goal is to reach the tact and civility in that subject. There is no man free of defects, and the smart wife likes to know that and do not try to attack her husband's flaws; nor to rush to reform until she has what she wants, but to deal with it calmly and patiently until she gets her goal, what the husband used to him throughout his life cannot be changed overnight. Do not make your problems affect the nature of the relationship between you and your husband, tell him about everything that throws in your chest of things that exhaust you and harass you, but as we said earlier; choose the appropriate words to say what you want; and earn by his love and respect, where he will consider himself your haven on adversity, and he will have the help you want. Do not stay away from your husband's bed while you know that he is asking you to, depriving the husband of his right to cohabitation without a reason will push him to completely avoid you on this subject, and may worsen the situation with him so he start looking for sex elsewhere, in which case you will be the only loser.

We do not say that married life in all its aspects is totally dependent on women. Women have a role to play in life as well as for men. But the role of women is the basis, since it depends on many things and reactions by men. The reaction – often – does not count, as it didn't came by itself, and if women went wrong; they must bear the consequences of their mistakes, and we do not hold women to all the mistakes of the world, but must avoid mistakes that are the result of their inception. The husband's betrayal in case the wife forbids herself from him; does not make her a criminal; and does not deny the severity of the act on the husband, but the error is hers, started and worsened. Keep your home and your husband by being smart, and intelligence in dealing is different from the intelligence in the study, here there is no exam and grades; but success and repetition, continuity or end.



The woman & her Responsibility for Her Child



Prepared by
Prof. Hussein Abul
Research Psychologist
Social Development Office

Wealth and children are [but] adornment of the worldly life.

{Surat Al-Kahf (the cave) (46)

Who would not love children..?!

Who would not love to hear those unconceivable words of little children in their first months of life?!

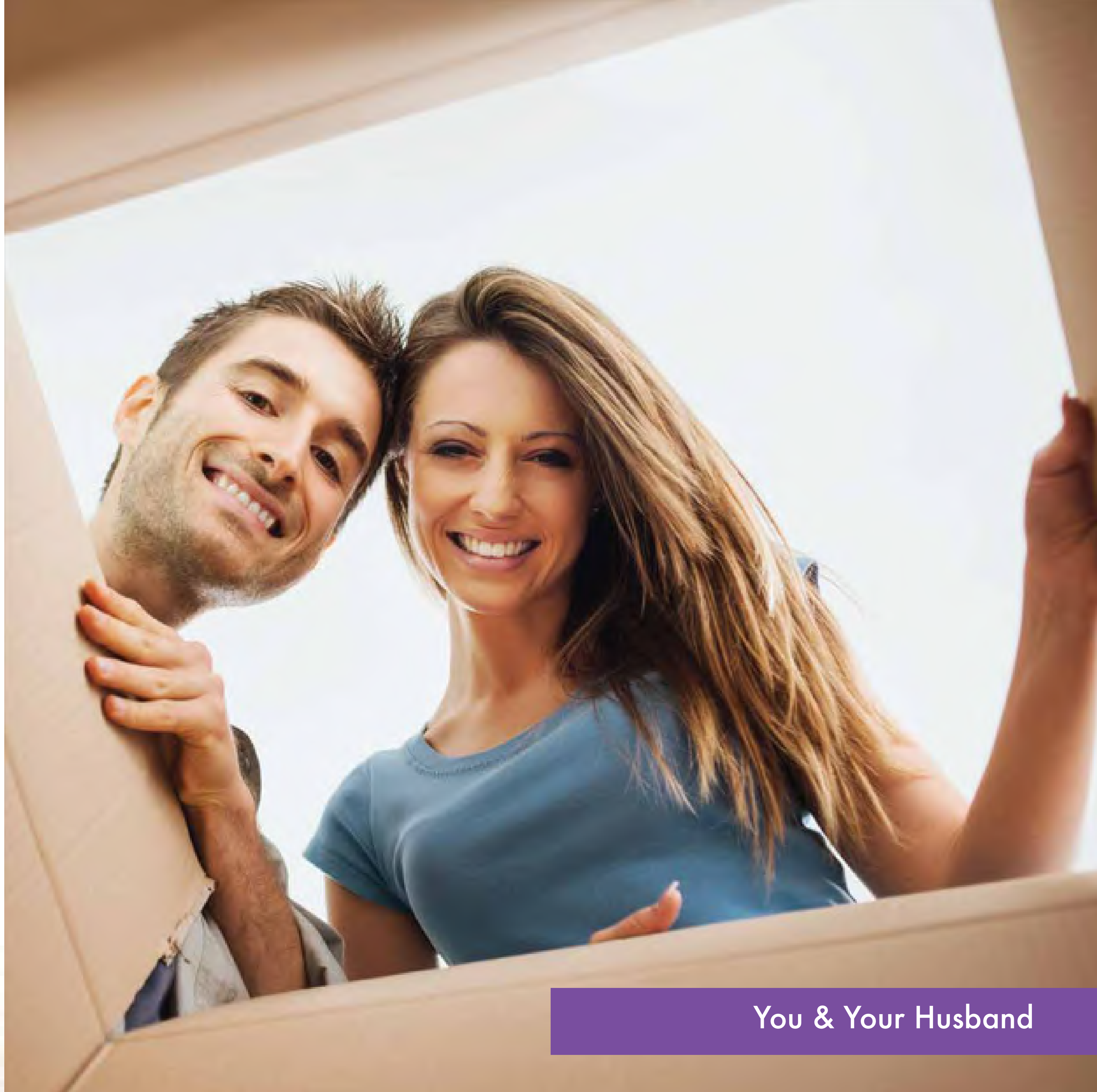
Who would not feel happy when he gets a spontaneous kiss from a child?! God say that children are the adornment of the worldly life, but this adornment requires, for sure, big responsibility for it, which women must bear, particularly, that we live in an open world that is not without deviations or ethical threats, especially that education, values, traditions and customs have begun to disappear one by one, and that the Arabic language has started to perish, peace and family ties are about to disappear.

These phenomena may be the result that the most of current mothers haven't planned appropriately for raising their children. Modern education stipulates that the mother or father must become the friend of her/his child before being his parent, and requires raising children strongly enough so that they acquire a strong personality and the ability to bear responsibilities, in addition to self-monitoring that makes the child able to take his own decisions, not needing his parents, to differentiate between what is right and what is wrong. Another issue that has become utterly and rapidly widespread like wildfire in our society is the family's dependence on domestic labor to keep their children under supervision and providing them with the necessary education!!

Speaking in English has become a priority for the child, so that he can understand the caregiver/babysitter/nanny and deal with her! Yet, the worst are the traditions and customs of such labor that are unconsciously transferred to the child, until his relations with his mother and his compassion for her have become very weak compared to his relation with the nanny.

The only answer is to allocate time by mothers to care for their children, grow the right Islamic teachings in them, reinforce the social traditions and customs, and remain an example for the child. Finally, the mother is for her child like "a superhero", who can resolve all problems and dilemmas.

Dear mother… try to be capable of holding such great position.





The Violent Child

Prepared by
Prof. Abdallah Al-Ibrahim
Master's degree in psychology
Kuwait University
Research Psychologist
Social Development Office

Every child is born with natural instincts. In his first years of life, he behaves due to those natural instincts; thus, his parents are the persons who make him a social being by growing thoughts, feelings and beliefs in him, which will be lately translated into behaviors. In this article, we will focus on the violent child, which is referred to in many studies about sad childhood and child abuse, whether verbally or physically, which make every child and adolescent more vulnerable to violence than normal children.

When we call a Child Violent? And what are the Reasons of Violence?

The child is considered violent when he behaves negatively/badly towards others, whether by physical or verbal violence or through gestures or expressions, which are unacceptable to others. There are various reasons that can lead the child to be violent, as when he feels socially rejected by his family or friends or teachers in the school due to some negative behaviors done by him, which remain untreated appropriately in the right time. However, this violence may, also, result from negative encouragement by the family to aggressive behavior. Note that we call it "negative" because some parents promote the aggressive behavior in their children as a way to learn them to defend themselves. One of the reasons that cause a child to be violent is his feeling of inferiority due to some speaking or hearing impairments, because he watches others describing him with negative adjectives that are offending and cause him to act aggressively. Imitating is also one of the causes of violence, as the child is strongly affected by his parents and their manners with each other, and the words and names they exchange in their dialogues. The child may also be influenced by cartoon characters that he follows and becomes related to. Furthermore, his inability to express his feeling and communicating with others, due to psychological or lingual reasons (as when he speaks in an incomprehensible language), may lead him to use violence in order to reveal his feelings.

How can we treat the Violent Child?

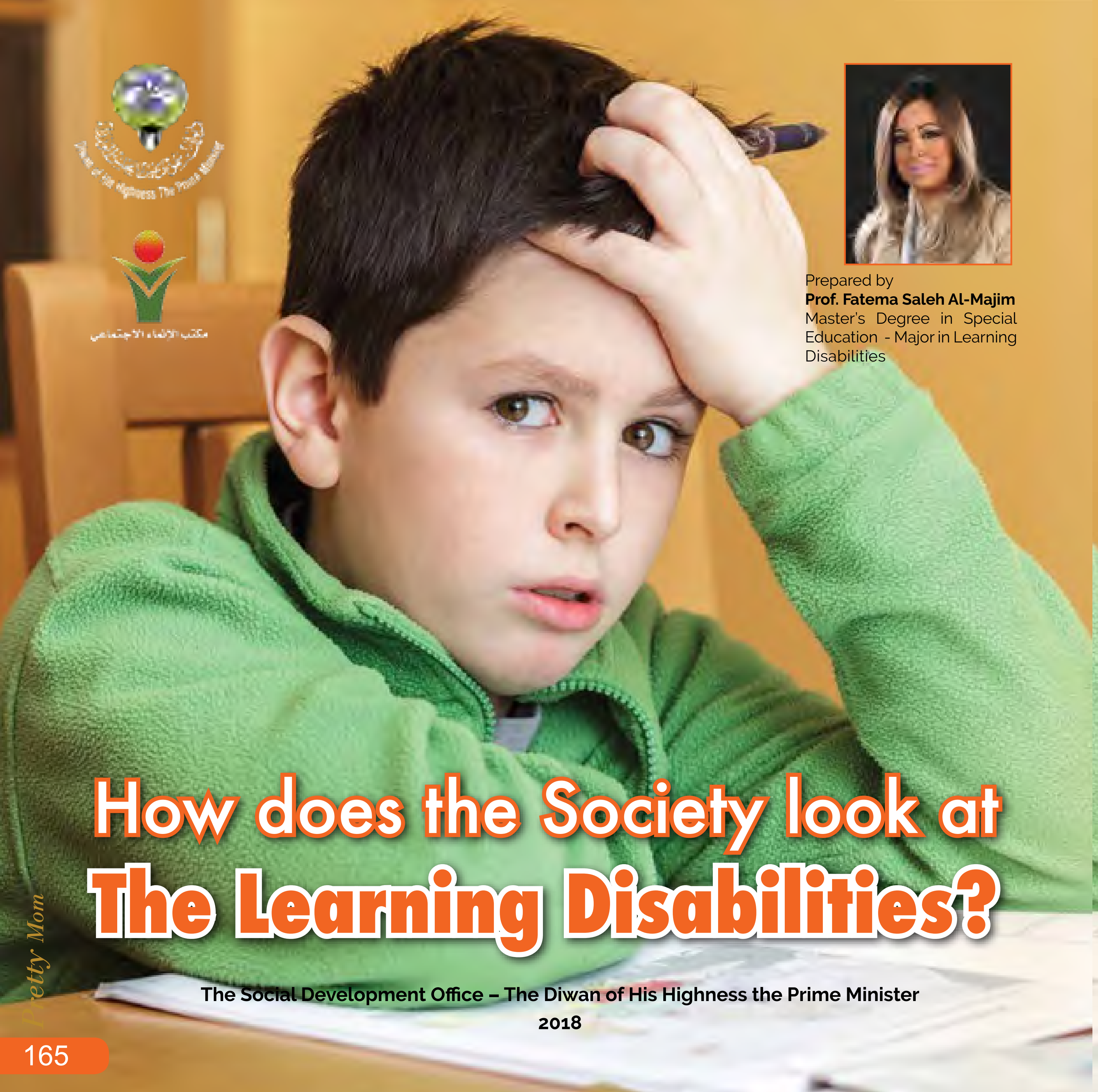
There are many ways to treat the violent child. First of all, Parents must stop treating him in a strict and rough manner, like beating and castigating, and replace this treatment by sitting with the child and showing him the reasons why they refuse his behaviors, and what would be the consequences of repeating such undesired behavior. Also, it is necessary to keep the child away from the TV programs that boost his violent behavior; this is considered an appropriate manner to treat such deeds, in addition to explaining that to him. It is also important to keep the child – as much as possible – away from watching family conflicts and arguments between parents or even hearing them, as they may contain offending words and behaviors that could influence the child, and then he acquires them and reflects them in the form of a negative behavior when he treats others. The parents must, as well, work on rooting the concept of happiness and confidence in their children, by allocating some time of the day to sit with them and exchange conversations about different topics, whether family issues or others. Educators should also never forget that Caring about children by allocating special time to them is considered one of the major sources of happiness that have direct influence on the children's personalities. One of the best methods of dealing with the violent child is avoiding discussing his problems and aggressive behavior with others; as this may make the child feel victorious over his family due to their inability to change such deeds, and may, sometimes, make him embarrassed, which reflects negatively, in both cases, in the child's behavior.



a child who has learning disabilities, another who is a slow learner, and a third one that suffers from educational retardation. The first has an average to above average IQ, but suffers from difficulties in fundamental skills such as mathematics, reading and dictation, because of an internal defect in the main cognitive psychological operations, like perception or memory or attention, or due to secondary psychological operations, such as thinking and language use. It could be sometimes accompanied by ADHD, unlike the slow learn, whose IQ is lower than average, and his capacity to learn is weak in all subjects, compared to his colleagues in the same age category. As for the educationally retarded child, his IQ is mostly within average or above, but does not feel motivated to education, and gets low scores in all subjects. He is always down and indifferent. This happens due to psychological and social problems because of external reasons such as family breakdown.

- Learning Disabilities and Learning Problems: we should not confuse between disabilities and problems, as problems, according to specialists, are things encountered daily by families, teachers and students, and the child faces them because of depression or repeated failures. Children may suffer from deprivation or physical impairments. Also, problems occur due to external reasons, which if we understand, we will be able to put solution to end the problem. But learning disability is a term that applies to the student, who has an average or high IQ, yet his academic attainment remains less than expected. The reasons are internal, not curable in fact, but can be reduced and improved.
- Attention deficit hyperactivity (ADHD) and Attention deficit (ADD) disorders are not learning disabilities, and not necessarily every child with learning disabilities, has ADHD. However, such deficit could be sometimes associated with learning disabilities, but not always.

These facts must be considered when services are provided to the child with learning disabilities. We all know how hard it is for parents to deal with the fact that their child suffers from learning disabilities. However, whenever the society and the families become aware of issues related to those disabilities, they become more able to understand and support the child with learning disabilities.



How does the Society look at The Learning Disabilities?

The Social Development Office – The Diwan of His Highness the Prime Minister

2018

Prepared by
Prof. Fatema Saleh Al-Majim
Master's Degree in Special Education - Major in Learning Disabilities

Learning Disabilities are considered one of the psychological and educational topics that have raised a lot of discussions and questions asked by families, society, and those who are interested in knowing more about the people with learning disabilities, as they are among the most common education existing categories. People with learning disabilities have a normal appearance that doesn't show any kind of impairment. We hereby mean a child that listens and watches with an average or high intelligence quotient (IQ), but he acquires information and never uses them efficiently, due to some internal inability or impairment affecting one or more of the main cognitive psychological operations, like perception or memory or attention, or due to secondary psychological operations, such as thinking and language use. However, this cannot be considered an impairment as some may think it is.

Among the many questions frequently asked by the family and the society, are the following:

Do learning disabilities mean deterioration in the level of mental capacity (intelligence)? Is it possible that the child is so clever but suffers from learning disabilities and his academic attainment is low or inferior? Is academic attainment related to learning disabilities? Are visual, hearing, physical and other impairments the reasons for learning disabilities? Is there a treatment for learning disabilities? Do learning disabilities mean slow learning? Is educational retardation another name for learning disabilities? Do learning problems represent another name for learning disabilities? Are learning disabilities associated with Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) or attention deficient disorder (ADD)?

Therefore, it is important to mention the most important information that families and society should know to correct wrong information and get more awareness about children with learning disabilities.

- There are no defined signs, through which, learning disabilities are diagnosed. However, it is necessary to consult a specialist when you notice that the child suffers from any problem. Early intervention in learning disabilities allows the child to have a better chance to get education through right inputs that suit his capacities and treat disabilities.
- There is no medical examination that offers an accurate diagnosis of learning disabilities. Checking learning disabilities is complicated, and should begin with a medical examination, through which, any impairments or issues related to sight or hearing that lead to learning problems, are excluded. Hence, work begins with the child, his school and family to examine his school profile and any data related to his academic attainment, and collect information about him through the family and the school. The psychiatrist performs a measurement operation, applies tests, get information closely related to the method of treatment of the child, and finally, write an educational psychological report that represents an accurate diagnosis of the child case, the procedures and the recommendations that must be followed.
- Learning disabilities are not mental disabilities, as the children with learning disabilities are characterized by an average intelligent quotient (IQ) (normal) or above average (above normal), and may be gifted.
- Hearing, visual or physical problems do not cause, by themselves, learning disabilities, but they could happen simultaneously. However, learning disabilities do not occur because of a mental or sensual impairment.

Environment is not a cause of learning disabilities, but it could be a factor. Factors are not reasons, but they may lead to disability and its endurance, as it can be simultaneous with the causes leading to learning disabilities and may increase or decrease it, according to the given support or due to neglect.

- There is no an ultimate treatment for learning disabilities, but there exist educational programs that improve those disabilities and allow the child to learn in a better way, as the children with learning disabilities get training and use strategies and modern methods, far from the usual traditional learning methods, which serve those children and help them to transfer the education and training effect to another educational situations. This happens through saving information, generalizing what has been acquired in other situations, and not dealing with the information according to the educational position, as Thorndike mentions that generalization is the operation, through which general rules or main common principles are conceived.
- Families and Society must focus on the strengths of the child with learning disabilities. Those strengths could turn into a learning input. They have to reinforce those strengths in the child and depend on to treat the weakness aspects and overcome them.
- Moreover, children with learning disabilities can complete all the educational cycles, and become effective and productive members in the society.
- Learning Disabilities, Slow Learning and Educational Retardation: it is important not to confuse between these categories. But till now, families and society still confuse between them, thinking that they refer to the same issue of learning disabilities. There is

encourage their academic attainment in a balanced ways that ensure providing them with enough care to support their talents and creativities.

- Intelligent children may exert simple efforts, and achieve great results. So, if your only focus is on the results, you will then reward them for the minim exerted efforts, and the child won't learn to link between effort and outcome. Therefore, it is better to reward the child for his good efforts even if he has achieved moderate results, as focus should be on effort not on results only.

- Parents focus sometimes on the child's failure more than his success. If he gets excellent scores in all subjects, but gets a low score in one subject, they focus on the failure and mostly avoid talking about his excellent results. Focus must remain on the positive aspects of the child characters, because emphasizing the negativities will make the child feels that whatever the achievement he reaches, it will never be enough, which will enrich him with a need to be perfect in a way that may really decrease his motivation, and then affect his academic attainment.

- It is important not to make the child achievements and his excellence a reason that leads him to withdraw from establishing social relationships and preferring isolation. The emotional and social aspect must be developed simultaneously with the attainment aspect in a balanced way.

- Creative children love to read, are curious and ask a lot. Then, they must not feel rejected or refused or annoying because of their many questions. They have to be answered with all ease, so that the child keeps his ability of thinking and asking, which leads him to creativity.

- The creative child prefers games that require deep thinking and mental effort, and the games designed for bigger children. Care must then be given when choosing toys for the child, as it must be always motivating thinking and creativity in a way that suit his likings and interests.

- Multi-interests and several opportunities allowed to the gifted children, make them overwhelmed by thoughts and confused when they have to take decisions. Here, the family must assist the child to select the suitable field for his talents; however, this choice must come from the children themselves, as they must be given enough freedom whenever they have to choose.

- Parents' great expectations may put the children under pressure and make them anxious that prevent them performing. Parents shouldn't bear their children with high and exaggerated expectations, so that they don't become depressed for not being able to achieve those expectations, as they may develop a sort of panic from failure, and lose motivation. And suddenly, they surrender to their moderate potentials, feel unsuccessful, and that every attempt to satisfy their parents is unworthy because of their unreasonable expectations. Also, when the family has simple expectations about its children, lower than their achievements, the children act according to those low expectations, because parents had fed them with little ambition, and then, they respond due to the little expectations awaited from them. It is thus better to have reasonable expectations that conform to the children capacities, accompanied with emotional support.

- Parents should avoid the authoritative, aggressive and criticizing methods when raising their children, as they endorse aggressive behavior in them, and make them fear to develop initiatives and avoid participation for not to be criticized, reproached or ridiculed, which in fact hides the creative ideas. This method suppresses talent, lead the child not to express his aspect of creativity due to fear and low self-confidence, this is associated with obedient and shaky characters that are submissive to others, and become easy prey to deviations in thinking and behavior. They may use their weak attainment, and neglect as a revenge from their parents, and most seriously, they may grow up, accepting authoritarian and violent manners in their future lives.

- Also, indulgent and indifferent method must be avoided, as it is worse than the authoritarian manner, when the parents let their children do whatever they want without control, punishment or reward, and without interaction and love. This method of parental education leads eventually to deviation, and make the children ask others for help to resolve their problems. Moreover, the indifference of parents about correcting their children's behaviors leads to the misuse of intelligence and creativity in a way that is against the society, and a decrease in their level of academic attainment, despite of their high intelligence due to neglect and carelessness.

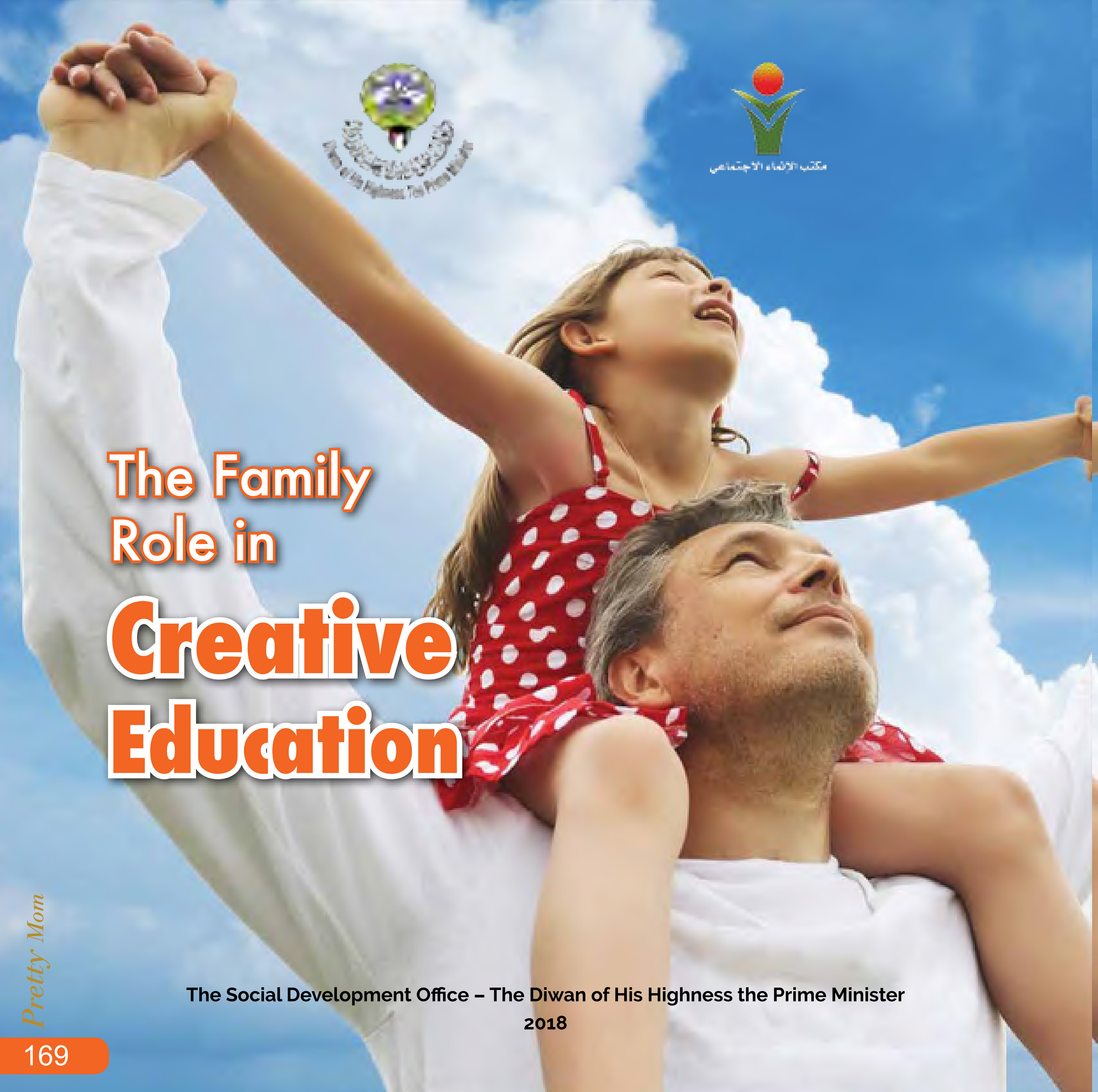
- In the democratic independent method of parental education, the parents are characterized by justness and fairness in addition to determination and control, as there are clear and balanced systems and regulations established inside the family, and there are no fluctuations or contradictions in parental education, as well as an understanding of the difference between the authoritarian and the indifferent methods, where balance is maintained. The children acquire the sense of responsible freedom, any punishment or reward is appropriate with the child's behavior. The parents adopt a method of tolerance, encouragement and support, and they allow their children to freely express their opinions, which make them more able to adapt, face pressures, resolve problems, and capable of creativity, high attainment, discussing opinions and expressing them without fear. They learn to respect others and are encouraged to freely expressing their ideas, which grow in them the habits of innovation and creativity. This method raises independent characters, where children are given the chance to work and achieve in an independent manner.

- It is better to avoid the over-protecting pattern of education, where the child doesn't learn self-motivation, and lose his sense of taking initiatives and working under pressure. The children that are raised this way, are mostly immature emotionally and socially, and low performer. This grows in them feelings of depression when facing the external world, when the conflict between reality and personal needs happen, because they used to have all their needs fulfilled when they were children, leading them to feel depressed and disappointed when they grow up. Moreover, they tend to use ready solutions and avoid problem solving in an innovative way. They become dependent and selfish persons. Therefore, the child must be allowed the freedom of thinking, experimenting and acting in an independent manner, and must be engaged in the family responsibilities in order to develop the social skills needed for life.

- As for the method of warmth and accepting the children as they are, giving them unconditional love, regardless of success or failure, make them more talented and creative, and boost their academic attainment and their ability to achieve. They grow more self-confidence; feel secured and emotionally independent, which promote creative habits, and make way to more initiatives and creative ideas without fear. It also ensures raising children without psychological or social problems, as it guarantees well-balanced psychological development of the children, which establishes psychological and emotional harmony, and improves their social skills. As a result, the children respect themselves and others, and become more able to solve problems and face them, and take the right decisions.



Therefore, the family environment that encourages creativity, is the environment where warmth and love prevail between the family members, and which represents a strong motive for creativity. If there is no enough care or compassion and warmness, this will eventually hinder the ability to create gradually until it disappears. Do not ever let anybody kill your child's talent or ridicule it, and be sure that it is possible that your child achieve success in a field he doesn't like, but it is totally impossible to show creativity in it.



The Family Role in Creative Education

The Social Development Office – The Diwan of His Highness the Prime Minister
2018



Prepared by
Dr. Maha Jarallah Al-Jarallah
Ph.D. in Special Education
"Major in Gifted Education"

Family stability, inner peace, love and warmth are all factors that play an effective role in raising children that grow up with clear minds and psychological stability, making achievements and successes in their academic attainment, as well as developing their creative skills. Therefore, the methods and patterns of parenting have an efficient and influential role in a lot of psychological, social, academic and creative aspects of the children's lives. Thus, any neglect or the use of inappropriate methods by the family to raise their children may be associated with several aspects of their lives. Hence, we must not ignore the influence of parenting on the child creativity.

The family has a critical role in discovering the gifted and talented of its children, giving them all the necessary support and care. But sometimes, it is unable to perform its role due to the lack of culture or awareness. So, parents must educate themselves about everything related to talent and creativity. Therefore, it is necessary to clarify some aspects that are associated with the family role in providing a motivational environment for its children creativity.

- Creativity is an attribute that exists in every human being, but it needs to be searched for, discovered and cared for, and then, developed. It exists in everyone, yet it requires motivation, improvement and practice. Some think that creativity is limited to highly intelligent children. However, it exists in our children no matter how clever they are or the level of their academic attainment.

- Intelligence includes various mental skills, some are weak and others are strong. The effective education should develop the weak skills, and work simultaneously to develop and use the strong ones. We can benefit of the strong intelligences to develop weak ones, and the child may be creative, yet he has an average IQ, which means that high intelligence is never a prerequisite for creativity.

- Killing creativity starts with killing imagination. Unfortunately, we raised our children to not use their ability of imagination, but the fact remains that imagination is the first and principal step towards creativity. Thus, the family assumes an important role in motivating the child to have an imagination rich with stories, pictures and create imagined friends, because a lot of ideas that where pure imagination in the past, have become reality now. Accepting the imagined child ideas allows him to free thinking and then leads to creativity. Therefore, it is a must to encourage the child to think, no matter his ideas seem crazy or not familiar.

- Over spoiling children should be avoided, and children must learn to bear their own responsibilities through assigning them missions that suit their age and capacities, without helping them directly in finishing their homework, as this may hinder the child ability to develop academic independent skills, and grow in them the belief that they are unable to independently work and make achievements without the help of others.

- The family that doesn't give any value to knowledge or science; will not have successful children, unlike the families that encourage their children to acquire knowledge and become successful, yet brilliant children, even if their parents are not educationally well qualified, as culture and family values have a solid effect on motivating children to achieve and excel, by creating cultural and scientific environments to the family members, and providing the materials and services, which promote thinking, and most importantly, encourage and support academic attainment and achievement.

- There may be a conflict of values between the creative or the gifted and his parents. When the child is a creative artist, and the parents focus only on his academic attainment and neglect his creative talent, he becomes – instead of being positive for his excellence – consumed by guilt, blames himself, and feels unworthy and depressed, due to his inability to accomplish his parents' desires and expectations. Then, he uses his creativity in immoral matters, or acts against the society, only to get appraised and accepted by his fellows or others. Therefore, it is better to encourage the children and support their desires and talents, as well as support and



Raising Children

again. This is caused in some mothers by a difference in temperature between the colder air and baby's warm mouth. It can also be caused by the baby clenching on the nipple, or a poor latch which decreases the flow of blood to the nipple.

Place warm towels on your breasts after feeding. This allows the nipples to cool gradually. Check that your baby is positioned and latched well. Ask your doctor for more help if this pain does not go away.

Soreness from Breastfeeding on an Engorged Breast

Engorgement means your breast is very hard. The area around the nipple may also be very hard. The nipple cannot easily go deeply into your baby's mouth. The nipple then rubs against the top of the baby's mouth and becomes sore.

Use warm or cold compresses on your breast before you feed and use your hand to gently get some of the milk from your breast. The area around the nipple should be soft before latching your baby. Cold compresses after and between feedings help. Ask for help from a breastfeeding specialist if you cannot get your breast soft.

Soreness from a Blocked Nipple Pore

Some mothers may notice a white dot on their nipple and experience pain throughout the feeding. One of the milk ducts has become blocked as it opens onto the nipple. Warm compresses before feeding and frequent feeding can help. If there is no improvement in a few days, your doctor can open the nipple pore with a sterile needle.

Nipple Soreness when your Baby is Yonge-tied

Some babies cannot easily move their tongue because it is held too closely to the floor of the mouth. If the baby's tongue cannot come over the gumline, it may cause a problem with latching and sucking and cause sore nipples. Your doctor and a breastfeeding specialist need to check your baby.

Other Measures to help Prevent and treat Sore Nipples

Breast Care

- Wash your nipples with warm water only once a day without soap. Soap removes the natural oils needed to keep the skin on the nipple moist. Gently apply some breastmilk on your nipples after each feeding.
- Let your nipples air dry or use a hair dryer on the lowest setting.
- Use cotton nursing pads that you can wash instead of nursing pads that you throw out. Do not use nursing pads with plastic linings. They keep the skin too wet. Soak the nursing pad off if it sticks to your nipple. This prevents pulling the skin off the nipple.
- Wear plastic shells on your areola inside your nursing bra. Breast shells will protect your nipples from rubbing against your nursing bra. Breast shells are available at some pharmacies and at the Specialty Food Shop on the Main floor at SickKids.

Lactation supplies can be ordered in person, on the phone, or on line from the Specialty Food Shop at SickKids in Toronto. For details, go www.specialtyfoodshop.ca/specialtyfoodshop/ or call 1-800-737-7976.

The Specialty Food Shop may be able to ship these supplies to your home.

When Feeding

- Remember to put your finger in the corner of the baby's mouth through the lips and gums to break the suction to take the baby off the breast.
- Try feeding on the least sore breast first.
- Feeding in different positions may ease the soreness.
- Feeding more often but not as long may make you more comfortable.
- When your baby is learning to breastfeed, try not to use soothers or bottle nipples. Most babies suck differently at the breast then with bottle nipples or soothers. This may make it difficult for your baby to breastfeed and may cause sore nipples.
- Let one or both nipples heal if you are too sore to breastfeed. You must express your breast milk on the same schedule as your baby feeds to maintain your milk supply. Expressed breast milk is milk that you take from your breast by hand or with a breast pump. It is best to finger feed your baby for the day(s) while your nipple heals.

Key Points

- **Nipple tenderness is common in the first week of breastfeeding.**
- **Prevent soreness with proper position and latch.**
- **Sore nipples are one of the leading reasons mothers stop breastfeeding.**
- **Early assessment and treatment of nipple soreness is very important.**



Breastfeeding Problems

Sore Nipples

Prepared by:
Dr. Fatoumah Alabdulrazzaq
MD,FRCPC ,FAAP,PEM(C)
Pediatric Emergency Medicine Specialist,
Clinical pharmacologist & Toxicologist
Consultan in Child Abuse Team
Amiri Hospital - Ministry Of Health - Kuwait

Soreness in the first few Days

Your nipples may be tender for the first few days of breastfeeding. This is normal for many women.

You may also experience tenderness more in the first few minutes of breastfeeding. This tenderness should decrease as the feeding continues. Most women find this tenderness decreases during the first week.

It is not normal for the pain to last the whole feeding or to have strong pain. If this is the case, it is important to get help from a breastfeeding expert right away.

Soreness caused by poor Position and Latch

Latch is how your baby attaches to your breast. Latching and holding your baby properly at the breast prevents sore nipples. Soreness often lasts the whole feeding if there is a poor latch or position at the breast. This may cause your nipples to be red, bruised, or cracked. A crack is a break in the skin.

Holding your baby properly at the Breast

To breastfeed your baby, hold your baby close to you so that the baby's chest, stomach, and thighs are against your stomach. Support the baby's back and neck with your hand or with the baby's head supported on your arm. Your baby needs to be able to easily reach your breast.

You can also hold your baby tucked under your arm at your side. Support your baby's back and neck with your hand. You may want to support the baby on some pillows. Your baby can easily be more upright in this position.

You can also lie on your side to breastfeed. Your baby lies close to you on his side with his head tilted back a little. Pillows placed behind you and under your head can make you more comfortable. You can place a pillow behind the baby's back too.

In all Positions

- Make sure that the baby's nose is opposite your nipple as you start to latch your baby.
- Make sure the baby comes to the breast with the head tilted slightly back, in a sniffing position.
- Your baby's head should not be twisted or turned toward his shoulder.

Some babies latch well without the breast being supported. You may feel you need to support the breast to help your baby latch. Hold your breast by putting your thumb on one side of the breast and your fingers on the other side of the breast. Your fingers need to be well away from the areola. The areola is the darker area around the nipple. Your baby needs to take the nipple deeply into his mouth.

Correct Latching

Let your baby guide you to latch correctly. You can start by holding your baby between your breasts with his skin next to your skin. When he starts to look for the breast, gently move him toward your breast with your hand supporting his neck and shoulders. Let your baby search for the nipple and reach up and latch to your breast.

Soreness caused by Improper Sucking

Your baby may be positioned and latched correctly but you still have nipple soreness. Your baby may not be sucking properly. The nipple pain usually lasts throughout the feeding.

Ask a breastfeeding specialist to check how your baby is sucking. Sometimes suck training and finger feeding are used to train your baby to suck properly.

Soreness caused by Infection

Sore, cracked nipples that do not heal after correcting the position and latch may be due to an infection caused by bacteria.

Nipples can also be infected with yeast. A yeast infection can easily be passed between a mother and her baby, so it is important to have your doctor treat both of you. Yeast infection causes pain that often starts suddenly after days or weeks of breastfeeding with no pain. Mothers experience burning pain during the whole feeding and between feedings. You may notice flaky, shiny, pinkish-red skin on the nipple.

Mothers or babies who have been on medicine to treat infections may get yeast infections more easily.

It is important to have your doctor check for infection. Your doctor will prescribe an antibiotic ointment to apply to your nipples for a bacterial infection. Antifungal medication is prescribed for both mother and baby for yeast infections. Sometimes cortisone, a medication to reduce inflammation, is added to an ointment as well.

Soreness at the End of Feeding

Some mothers have burning, throbbing pain after breastfeeding. The nipples turn white after feeding and then red and sometimes blue before turning pink

Amount and number of wet diapers

For the first 6 days, your baby should have as many wet diapers as she is days old.

Baby's age in days	Minimum number of wet diapers in 24 hours
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6 and older	6 to 8

The diaper should get heavier with urine every day, especially after the third day as your supply of breast milk increases. Once your baby is a week old, your baby should have 6 to 8 soaked diapers in 24 hours. A wet diaper should feel the same as 2 tablespoons (30 cc) to 4 tablespoons (60 cc) of water on a dry diaper.

Check with your baby's doctor if:

- Your baby has less than one wet diaper per day of life in the first week (for example, less than 2 on day 2, 3 on day 3) or 6 to 8 soaked diapers in 24 hours after the first week.
- Your baby has dark yellow urine.
- Your baby has pink spots in the urine and the urine is dark yellow in colour and decreased in amount.

4- Check your baby's gain in weight and height

Your baby's doctor should check your baby's weight and height carefully to make sure your baby is growing well. Have your baby's doctor check your baby's weight 2 days after you leave the hospital and again in the first week until the baby starts to gain weight. Visit your doctor at least once a week until your baby is gaining enough weight.

Your doctor will want to see your baby throughout the first year for immunizations and routine check-ups. Ask your doctor to show you your baby's growth chart.

5- Check your baby's sleep and waking patterns

In the first month, your baby should wake to feed 8 to 12 times in 24 hours, or every 1 1/2 to 3 hours. It is normal to have one longer period of continuous sleep of 5 hours in a 24-hour period. Breast milk digests more easily and quickly than formula, so your baby may get hungry faster.

Your baby feeds for about 15 to 45 minutes. Feedings will gradually decrease to 6 to 8 times in 24 hours as your baby gets older.

Check how your baby appears

A baby who is breastfeeding well has a strong cry, has alert and content periods, and baby's mouth appears wet.

Check with your baby's doctor if:

- Your baby seems very fussy.
- Your baby appears weak.
- Your baby has a weak cry.
- Your baby's mouth appears dry.
- Your baby needs to be wakened to feed.

Arrange to see a breastfeeding specialist as soon as possible.

It is important to maintain your milk supply if your baby is not breastfeeding well. This is called expressing or pumping milk.

These are signs you should NOT use to assess if your baby is getting enough breast milk

Your breasts start to feel softer again: Most mothers say their breasts feel full, tender, and swollen by the third or fourth day of their babies' lives. After a couple of days your breasts will feel more comfortable, but will still feel full before your baby feeds. This feeling of fullness also lessens as the weeks go by, except when you miss a feed. This change in feeling does not mean that you are producing less milk.

Your baby starts to breastfeed more often than before: When your baby grows quickly (called growth spurts), he or she will want to feed more often to increase your milk supply. Feeding more often does not mean that you are running out of milk. This increased feeding usually lasts 2 or 3 days. This means your milk supply is increasing to meet your baby's needs. Babies often have growth spurts at 2 to 3 weeks, at 6 weeks, and at 2 to 3 months.

You can only take (express) a small amount of milk from your breast with your hand or a breast pump: Babies who breastfeed well are a lot better at getting milk from your breast than a breast pump. Many mothers who cannot express large amounts of breast milk have healthy growing babies.

Your baby cluster feeds, meaning your baby feeds every hour for 3 to 4 hours then sleeps for a longer period: Babies often feed like this in the late afternoon and evening to prepare to sleep through the night.

Your breasts leak little or no milk: This is normal for many women. Your baby is fussy but has been gaining weight well.

Key points

There are 3 ways you can tell whether your baby is getting enough breast milk: how your baby sucks at the breast; the number, amount and color of wet diapers and bowel movements your baby has in 24 hours; and by your baby gaining weight.

Your baby's feeding and sleeping patterns may also give clues as to whether baby is getting enough milk at the breast.

Do not use the way your breasts feel or how much breast milk you can express to tell if your baby is getting enough milk.

If you think your baby is not getting enough milk, ask your doctor to check your baby.



Breastfeeding

How Do You Know Your Baby Is Getting Enough Milk?



Prepared by:
Dr. Fatoumah Alabdulrazzaq
MD,FRCPC ,FAAP,PEM(C)
Pediatric Emergency Medicine Specialist,
Clinical pharmacologist & Toxicologist
Consultan in Child Abuse Team
Amiri Hospital - Ministry Of Health - Kuwait

1- Check the way your baby sucks

Your baby's mouth should be open wide and his lips turned out while sucking at your breast. Your baby has short, rapid sucks for 1 to 2 minutes at the beginning of the feeding until the breast milk starts to flow.

Sucking slows as the baby starts to drink. You should hear your baby swallow. It sounds like a «kaa» sound. As baby drinks, the mouth opens very wide, there is a pause, and then the mouth closes. If your baby has this open- pause- close type of sucking for most of the feeding, your baby is getting enough breast milk.

It is normal for your baby to have many sucks and swallows, then have a short rest before sucking and swallowing again. Check with a breastfeeding specialist if your baby does not have this open- pause- close type of sucking.

What successful breastfeeding looks like

1. He opens his mouth.
2. He pauses when his mouth is open wide.
3. He closes his mouth.

Check with your baby's doctor if:

- You do not hear your baby swallow.
- You do not see the open–pause–close kind of suck.
- Your baby goes to sleep after sucking for a few minutes only.
- Your baby seems to be hungry all the time.

2- Check your baby's bowel movements (poo) Color

Color

The color of your baby's bowel movements in the first week tells you if your baby gets enough colostrum **(first breast milk)**.

In the first 2 days, your baby passes dark, greenish-black, sticky bowel movements called meconium. Breastfeed every time your baby shows interest in feeding. Colostrum helps the baby get rid of meconium.

By day 3, as baby gets more colostrum, the bowel movements become lighter and a greenish-brown colour.

By day 4 and 5, the bowel movements become yellow as your supply of breast milk increases.

Bowel movements for a baby getting only breast milk are yellow and may be seedy, pasty or runny.

Number and size of bowel movements

Your baby usually has 1 or 2 bowel movements in the first 2 days. After the first 2 or 3 days until 4 weeks, your baby should have a minimum of 2 bowel movements in 24 hours. If your baby has a minimum of 2 bowel movements in 24 hours, they should each be about 2 tablespoons in size. Many breastfed babies have a bowel movement with every feeding.

After the first 4 weeks of your baby's life, the pattern of bowel movements may change to 1 bowel movement every 1 to 10 days. If your baby's stomach is soft, your baby is content, breastfeeding well, and having 6 to 8 heavy wet diapers every 24 hours, this small number of bowel movements is normal.

Number and color of bowel movements per day by age

Age	Color of bowel movements	Number of bowel movements per 24 hours
Day 1 and 2	Greenish-black and sticky	1 to 2
Day 3 and 4	Greenish-brown	minimum 2
Day 5	Becoming yellow	minimum 2
Day 6 to 4 weeks	Yellow and may be seedy	minimum 2, may be every feed

Check with your baby's doctor if:

- Your baby is still having dark, greenish-black, sticky bowel movements on day 5.
- Your baby has less than 2 bowel movements in 24 hours up to 4 weeks.
- After 4 weeks, your baby is not having a bowel movement and seems uncomfortable or is having less than 6 to 8 heavy wet diapers in 24 hours.

3- Check your baby's urine (pee)

Color

When your baby is drinking enough breast milk, urine should be a clear pale yellow color and not smell. Pull the plastic backing off a disposable diaper to check the color of the urine. This will help you make sure baby is taking enough breast milk. Urine should not be a dark yellow color. Babies sometimes have pink spots in the urine in the first few days.

Feed your baby more often if there are pink spots in the urine or the urine is dark yellow in color. Try feeding your baby every 2 hours. Ask your doctor to check your baby.



Methods of Skin & Body Care During Pregnancy Months

Skin care during pregnancy is one of the most important things that a pregnant woman should keep in mind on a daily basis. As a pregnant woman, you should be more sensitive to your skin, because the skin during pregnancy for pregnant women undergoes many changes that affect the skin of the pregnant woman, which leads to increased cracks that appear on the skin of the pregnant, and there is a change in the skin in general and a change in specific places of the skin of the pregnant in specific places of the body, so we have to give each area of the skin its own care, and here are some tips:

1. For the skin in general and especially the face and hands, the pregnant to moisturize her skin continuously through moisturizing cream and through the pregnant oil, which helps to maintain the natural moisturizing of the skin of the pregnant and maintain the skin soft and moisturized and rich in medical nutrients.
2. Use sunscreen regularly; the skin of pregnant women are doubly sensitive, especially when exposed to the sun.
3. The pregnant woman should constantly rub her belly, and massage the belly using the cream to prevent the appearance of cracks that appear on the belly of the pregnant and prevent signs of expansion, and you have to rub your body with coconut oil which is very useful for the skin and helps to increase skin softness and elasticity, because Skin during pregnancy undergoes so many changes that affect the pregnant woman and affect the skin of the pregnant woman, which works to crack the skin in some cases, leaving traces on the skin after pregnancy.
4. The pregnant woman must constantly take care of her body's cleanliness and take care of the psychological state as well, because caring of personal hygiene and health of the pregnant will positively reflect on the psychological state the same degree.
5. Pregnant women should avoid violent exercise during pregnancy, and must fully rest, especially in the first months, so that they and their fetus remain fully healthy.
6. Avoid taking medicines unless you consult a doctor, and avoid exposure to radiation that affects the fetus as well.
7. The pregnant mother should take care of her daily diet and focus on eating all the nutrients needed by her body and help in the growth of her fetus too. Proper nutrition is the key to sound pregnancy and sound fetus. Eating proteins, vitamins and minerals helps pregnant women achieve excellent results at the end of pregnancy in terms of weight for her and her child. It's normal for pregnant woman's weight to increase eleven kilograms throughout the nine months of pregnancy, at a rate of a kilo or bit more per month.
8. It is essential that the pregnant woman follow her doctor and visit the doctor if she feels any change in her body to take the appropriate action for her that will good for her and her fetus, as the health of the fetus is from the mother's health.



Melasma During Pregnancy
& How to get rid of them after Birth?

The reasons behind the emergence of Melasma during pregnancy

The problems of pregnancy are many and varied, perhaps most of which appear in the face in the form of spots negatively affecting the psyche of pregnant women, although these spots are temporary, and easy to disappear by the disappearance of the effect which is the pregnancy. Skin problems may appear in nearly 90% of women in different nationalities and environments, and this is a close association with pregnancy that may not appear in any other woman. The Melasma is not the same as the other effects on the skin, which is very well known and appears in a form of spots spread and scattered around the skin, causing irregularity in the outer shape of the skin mask, It also causes embarrassment especially after using powders that women try to use to hide these spots, but she fails because the Melasma spots overwhelm the powders and cause masses hurting the overall shape of the face, and cause a state of depression in women, including the following:

1. Increase the secretion of hormones during pregnancy.
2. Exposure to the sun without using a sunscreen or skin creams.
3. Neglecting the care of skin and not seeing the dermatologist during pregnancy.
4. Using pregnancy-specific creams without consulting the doctor may be unproportionate to the skin.
5. Eating foods that contain lots of fat and harmful oils.
6. Feeling tension and anxiety permanently also leads to increased secretion of hormones and the emergence of Melasma.
7. Dark people are more likely to have Melasma than those of lighter skin.

How to get rid of Melasma after birth

Although such Melasma are accidental, and easy to get rid of, especially after birth immediately, but the anxiety remains in women, causing them the concern that these spots will remain on the face or will not disappear by 100 percent, therefore, there are many factors that helps getting rid of Melasma in the form desired by women, and we will address ways to help alleviating the emergence thereof, and accelerating the disposal thereof, as well as ways of prevention so as Melasma does not appear again, including the following:

1. Stay away from the hot sun

Sun rays are also known to be very useful for the skin, help to detoxify and also relieve tension and fatigue. However, in the case of Melasma, it is preferable to stay away from the sun, both in the morning and in the afternoon, because its rays lead to salience of the Melasma protrusion, which increases the likelihood of remaining even after birth, and in the case of having to go out, its preferable to use sunscreens or moisturizing cream, and not to prolong in standing or sitting at a time when the sun is very hot, as this may adversely affect the skin.

2. Drink plenty of water

It is known that taking large amounts of fluids, especially water, helps moisturize the skin on one hand, and helps you to renew skin cells, and enjoy the purity. It's preferable to take two liters or more a day, and stay away from taking water as a substitute for water.

3. Consult the specialized doctor

The most useful in cases of skin exposure to Melasma during pregnancy is the specialized doctor in such cases, as he receives a lot of people who have been exposed to this phenomenon before, and thus he has the greatest opportunity to diagnose the situation correctly and deal with the logic of the consultant, and he may provide you with appropriate treatment in such a case.

4. Reduce the use of cosmetic powders

As it is chemicals manufactured very harmful to the skin, and may lead to salience of the Melasma or even not to get rid of it correctly, and women resort to for believing that it's the effective solution, and can conceal the impact, but causes long term complications which might harm the skin, causing a kind of salience that remain visible even after birth.

5. Clean the skin

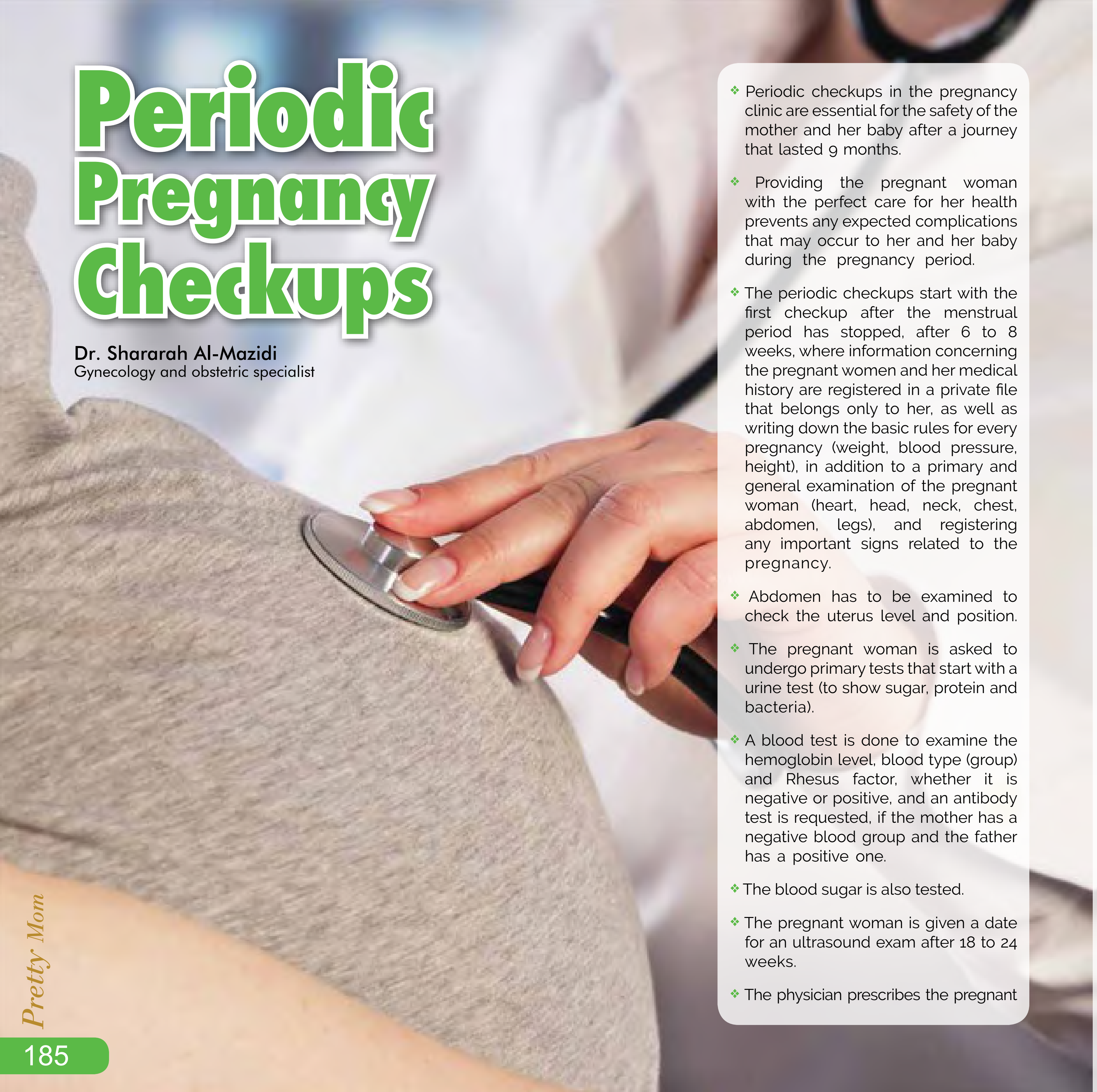
If you use cosmetics, you must completely remove them when you enter the house. Also, try to use the skin cleansers sold in pharmacies. They help you deal with the face, reduce the Melasma, and help moisturize your skin. Melasma can cause pain or feel like your skin has been burned, so its recommended to follow the tips associated with the Melasma, so get rid of them properly.

6. Reduce the intake of oils and fats

Most women may not be aware of the risk of consuming oils and fats frequently during pregnancy, they are harmful to all aspects of the body, and they cause the Melasma and increase its severity, and it is possible, in the absence of proper education, and failure to deal with it to achieve effective results, to aggravate, and failure to control it later, therefore, it is recommended to reduce the amount of oils in the food, and eat foods rich in fiber and water, such as vegetables and fruits and stay away from nuts and citrus.

7. Rest

It is very important for pregnant women to get a great deal of rest, it is beneficial for their health, and for their skin as well, and no one can reduce the importance of the rest in those periods. Be sure that all the symptoms associated with pregnancy can very well be eliminated if you use the tips listed for you. It can also increase or worsen during breastfeeding period, so there is no need to fear, and make sure that your exposure to such phenomenon, especially in the early stages of pregnancy may make you benefit from everything you learned in other stages of pregnancy, as for the disappearance of these spots, it will disappear with time, and there is no need to fear at all.



Periodic Pregnancy Checkups

Dr. Shararah Al-Mazidi
Gynecology and obstetric specialist

- Periodic checkups in the pregnancy clinic are essential for the safety of the mother and her baby after a journey that lasted 9 months.
- Providing the pregnant woman with the perfect care for her health prevents any expected complications that may occur to her and her baby during the pregnancy period.
- The periodic checkups start with the first checkup after the menstrual period has stopped, after 6 to 8 weeks, where information concerning the pregnant women and her medical history are registered in a private file that belongs only to her, as well as writing down the basic rules for every pregnancy (weight, blood pressure, height), in addition to a primary and general examination of the pregnant woman (heart, head, neck, chest, abdomen, legs), and registering any important signs related to the pregnancy.
- Abdomen has to be examined to check the uterus level and position.
- The pregnant woman is asked to undergo primary tests that start with a urine test (to show sugar, protein and bacteria).
- A blood test is done to examine the hemoglobin level, blood type (group) and Rhesus factor, whether it is negative or positive, and an antibody test is requested, if the mother has a negative blood group and the father has a positive one.
- The blood sugar is also tested.
- The pregnant woman is given a date for an ultrasound exam after 18 to 24 weeks.
- The physician prescribes the pregnant mother vitamins during this period, especially Folic Acid, as they are essential to prevent congenital anomalies affecting the embryo, and particularly the neurotic system.
- The doctor can listen to the embryo's heart beat from the tenth week to the middle of the third month with a device specifically designed for this purpose.
- The next visit to the doctor comes every four weeks till the (28th) week, i.e. the beginning of the seventh month.
- During these visits, the pregnant woman is examined to check her blood pressure and weight, and she undergoes urine tests, as well as screening the abdomen and checking the uterus level increase, to verify whether it conforms to the pregnancy calculation based on the last menstrual period.
- During the 20th week visit, another blood test is done to check the hemoglobin level, in addition to an ultrasound exam to check some important matters as: (the probability of multiple pregnancy, estimating the expected date of delivery, monitoring the embryo development and growth, his position, the placenta position, the amniotic fluid quantity around the baby, and the probability of congenital defects, because this period is the most suitable time to verify all these matters). During this visit, the pregnant mother is also administered her first dose of the Tetanus Toxoid vaccine.
- In the period of 18 – 22 weeks, the mother starts to feel her baby moves.
- In the (28th) week, the blood sugar is tested again, in addition to the Rh antibodies test, especially if the mother has a negative blood group and the father a positive one. The hemoglobin level in blood is also tested, and the second dose of the Tetanus Toxoid vaccine is given to the pregnant woman.
- From the week 28 to the week 32, i.e. from the beginning of the seventh month to the start of the eighth month, the checkup is scheduled every 3 weeks, and the pregnant mother is examined to check the blood pressure and weight. Urine tests are done, and the uterus is examined for level increase to verify whether it conforms to the pregnancy calculation based on the last menstrual period, also to examine the embryo's position and listen to his heart beat in every visit, in addition to examining the legs, and prescribing the pregnant mother the necessary vitamins.
- In the (32nd) week, i.e. the beginning of the eighth month, it is preferred that an ultrasound exam is made to check the baby's position, his growth, and to ensure that there are no congenital abnormalities, in addition to checking the placenta position and the level of the amniotic fluid surrounding the baby.
- Starting from the (32nd) week, the examination becomes every two weeks.
- At the beginning of the ninth month, i.e. in the (36th) week, the checkups become more regular, every week, as this month is very important and the date of delivery is approaching. Therefore, it is crucial to examine the pregnant women in this period.
- During these examinations, it is very important to monitor the blood pressure and the weight. Urine test is made to monitor the sugar and protein levels, as well as checking the abdomen, monitoring the baby growth, and verifying his head's position against the pelvis, as this helps to determine the kind of the delivery procedure (normal or cesarean). The baby's heart beat is also checked, and the mother's blood is tested to verify the hemoglobin level before delivery, also the legs are examined for any swellings. Awareness is given to the pregnant woman about the postpartum period, breast feeding after delivery, and the contraceptives that could be used thereafter.
- When the pregnant mother reaches the (40th) week, pregnancy period is then completed, and the physician shall ask her to go to the hospital for the following reasons:
  1. Monitoring the baby's heart beat and doing fetal electrocardiogram (ECG).
  2. Identifying the accuracy of the delivery date.
- During checkups, the physician gives the pregnant mother advices on the healthy nutrition she should have, the changes that will occur to her in every stage, and how to deal with them, as well as the necessity of keeping away from bad habits like smoking and alcohol abuse.
- The wise pregnant mother is the one who undergoes checkups and examinations on time as per recommended by her physician, and follows his instructions in order to avoid any risks that may affect the safety of the baby and her.
- Four weeks after delivery, the new mother has to visit the doctor to inform him of her medical history, or any health issue that may affect her during next pregnancies or in the future, also to monitor the blood pressure and examine the delivery wound, whether it is found in the perineum or in the abdomen, as well as undergoing a blood test to check the hemoglobin level, and testing the blood sugar if necessary.
- It is important to give the new mother advices on breast feeding, breast screening, and treating any relevant issues, as well as discussing the possible methods for regulating next pregnancies.

Urinary Tract Infection During Pregnancy



The pregnant woman is exposed to many complications during pregnancy. And since pregnancy is a load on the woman's body, it leads to some physiological changes and diseases that must be cared for during the pregnancy checkups at the doctor's clinic.

One of the most common diseases during pregnancy is the urinary tract infection; it happens due to a urinary stasis in the ureters that are bent because of the pressure; the loaded uterus has on them. Another reason is the progesterone effect, which leads to more urine moving backward from the ureters and the bladder, and accumulating in the upper part of the ureters, especially in the right side due to the pressure the uterus puts on them.

6% of pregnant women are attacked by urinary tract infections without any symptoms, which are usually discovered by routine examination through urine testing during the regular pregnancy checkups at the doctor's clinic. Women can be prescribed the suitable medication, but it was found that – in 35% of the cases – the infections occur again, which lead in 30% of the cases to kidney infections, or other complications.

Symptoms:

1. Back pain, lateral and lower abdominal pain.
2. Fever, The pregnant woman often feels burning during urination, and suffers from frequent urination.
3. These symptoms may be severe, or may develop lightly.

Diagnosis:

1. Diagnosis is made by a urine culture to identify the responsible microbe and determine the right antibiotic.
2. An ultrasound exam may be necessary, especially if the urinary tract infection is recurrent, in order to diagnose the reasons for it.
3. A Fluoroscopy x-ray cannot be done during pregnancy and may be postponed afterwards.

Complications of the Urinary Tract Infection:

1. Early labor due to the secretions that the infection causes and leads to uterus contractions and early labor.
2. Purulent infection causes Hypertension, Eclampsia and Albumin secretion in urine.
3. Anemia as one of the complications of the urinary tract infection because of decreased Erythropoietin.
4. One of the most dangerous complications of the urinary tract infections for a pregnant woman is the damage that may occur to the kidneys and their malfunction due to neglected treatment.

Treatment:

1. Treatment is possible through prescribing the right antibiotics against the microbes found in the urine culture.
2. Taking pain-killers after consulting a doctor.
3. Drinking enough water and fluids to clean the kidneys and activate them.

closed, and the uterus remains clean and require no surgical intervention.

- **Abandoned Miscarriage:**

Which is the death of the fetus inside the uterus and respectively the pregnancy symptoms and signs stop, and here surgical intervention must be completed to terminate the pregnancy.

- **Recurrent Miscarriage:**

By repeated pregnancy then abortion, and to be more than three times with several reasons.

- **Septic (Festering) Miscarriage:**

Inflammation in the uterus, tubes, ovaries and pelvis as a result of the entry of bacteria from the vulva and vagina after abortion and most of this type is criminal.

Diagnosis:

1. By pelvic examination to know the condition of the cervix, the size of the uterus and the amount of blood.
2. By using an ultrasound device to determine the condition of the fetus and the cervix and whether the pregnancy is inside or outside the uterus.

Post-abortion:

- To be mindful to the blood type, where if the mother carries a negative type, she must then take anti-antibodies if her husband carries a positive type.
- Menstruation will come after four weeks.
- Contraception should be planned for 3 - 4 months to restore normal body condition.
- To see a doctor in case of:

1. High Temperature.
2. General Weakness, Fainting or Vertigo.
3. Excessive Vaginal Secretions.
4. More than 3 weeks of Bleeding.
5. Absence of Menstruation after 6 weeks.

2. Ectopic Pregnancy:

Is the occurrence of the pregnancy outside the normal place of occurrence, as the fertilized egg is trapped in the uterus's lined membrane in normal pregnancy, but in the ectopic pregnancy the egg is stuck elsewhere (fallopian tube, cervix, and ovary from inside the abdominal cavity).

It has been found that about 95% of ectopic pregnancy occurs in the tubes and its causes:

1. Tubes and pelvis infections (postnatal, criminal abortions, sexually transmitted infections).
2. Surgical procedures of the tubes or in the pelvis such as appendicitis.
3. Adhesion around tubes and pelvis due to surgery in the uterus or tubes due to malignant tumor or fibromyalgia.
4. Endometriosis disease.

Symptoms:

1. Bleeding in the vagina.
2. Pain in the lower abdomen.
3. General decline due to internal bleeding if the ectopic pregnancy delayed, and then the gestational sac got ruptured, leading to pale color, vomiting, dizziness and hypotension.

Diagnosis:

1. Clinical examination and Pelvic Examination.
2. Blood analysis.
3. Use of ultrasound to detect pregnancy and confirm its location.
4. Perform a laparoscope to check for an ectopic pregnancy.

Treatment:

1. Ectopic pregnancy is a serious condition that should be treated as a priority and be considered as an emergency. Once diagnosed, surgical intervention should be performed and this pregnancy should be removed or the pregnant woman should be given chemotherapy to stop fetal growth in the restricted area.
2. If the pregnancy is in the tube and the pregnancy was early, the fetus and the other parts can be removed without removing the tube, depending on the case.
3. We should not forget to give antibiotics to the woman of a negative blood type if her husband has a positive type.

3. Molar Pregnancy

Molar pregnancy or vesicular pregnancy is a type of abnormal pregnancy characterized by the death of the fetus in its early stages, where some layers of the placenta grow in the fluid and become in the form of small vesicles such as a cluster of grapes filling the uterus, thus, it is called moral pregnancy, and its risk lies in becoming a cancerous malignant tumor spread in the body if not detected.

Causes:

Unknown and rare

Symptoms:

1. Discontinuation of the menstruation and appearance of pregnancy signs.
2. Feeling nausea and vomiting very severely.
3. Vaginal bleeding.
4. Uterine size greater than normal.
5. Emergence of pre-eclampsia symptoms (high blood pressure, albumin in the urine and swelling of the legs).

Diagnosis:

1. Clinical examination shows the increasing size of the uterus from its normal size.
2. Pregnancy hormones in the blood increase significantly.
3. Ultrasound shows the absence of a fetus and an image of molar pregnancy.

Treatment:

The uterus should be discharged from this pregnancy by surgical operation. Women should continue to be under medical supervision after the pregnancy is removed and followed up for one to two years, and women must prevent pregnancy in an effective manner until doctors allow so, and until stabilizing their condition.

4. Placenta Praevia

The natural place for the insertion of the fertilized egg in the lining membrane of the uterus, and placenta is formed in the insertion place, and cannot be identified by ultrasound except after 12 weeks and when the insertion of this placenta in the lower part of the uterus above inner cervix.

Causes:

There is no known cause, but it is found to be more likely in twin pregnancies (because the placenta is large), multi-pregnancy women, aging, and in women who have already had caesarean sections.

Symptoms:

Frequent vaginal bleeding with no pain especially in the week (32) i.e. in the eighth month, and it may occur without cause or because of sexual intercourse.

Types:

1. Placenta is advanced where it covers the cervix.
2. Close to the cervix

Diagnosis:

1. Through ultrasound in case of vaginal bleeding.
2. Through the clinical examination of the patient's abdomen, the fetus is in an abnormal position and the head has not entered the pelvis.

Treatment:

1. It depends on the case and type. If it is of the first type, the patient must be admitted to the hospital, placed in an emergency and blood should be prepared therefor, and the patient shall be placed under necessary medical supervision, and the fetus shall be monitored, and in case of heavy menstrual bleeding, the doctor may resort to surgery to get the fetus out and save the mother.
2. If the case is of the second type, the pregnant woman may be closely monitored by sonar and under medical supervision, and in case of advanced placenta, it does not remain as it is. It's found that 0.5 % of the cases remain so until birth.
3. To be mindful to the mother's blood type, where if the mother carries a negative type, she must then take antibodies.

5. Placental Abruption

In this case, the pregnant woman is exposed to sudden abdominal pain and uterus becomes soft, and the child's heart may become inaudible in addition to vaginal bleeding. This may be after an accident or accompanied by high pressure.

Treatment:

Pregnant women should be admitted to the hospital and shall be placed under medical supervision and observation, and the fetus should be closely monitored. If needed, a surgery is performed and the fetus is taken out to preserve the mother and fetus at the same time.

6. Other Causes:

The pregnant woman may bleed from outside the uterus or from the cervix because of a Polyps or severe infection. In such case, it is better to carry out a sonar to the pregnant to ensure the safety of the fetus and to exclude any uterine problem, and then to conduct the vaginal examination and take samples to treat the causes of such uterine bleeding.

Eventually, the causes of uterine bleeding as we have seen are multiple and of multi-treatment and each case must be diagnosed and treated separately as deemed by the attending physician.



Complications may occur during Pregnancy

Dr. Shararah Al-Mazidi
Gynecology and obstetric specialist

Bleeding During Pregnancy

Natural Pregnancy is 9 Gregorian months or 10 lunar months and begins with the absence of the cycle, and it's the first presentation to prove pregnancy, and the flow of blood thereafter is deemed as an abnormal indicator and is considered to be among pregnancy complications. The flow of blood is associated with several causes and duration of pregnancy.

Some causes of vaginal bleeding during pregnancy:

1. Abortion.
2. Ectopic pregnancy.
3. Molar pregnancy.
4. Placenta praevia
5. Placental abruption
6. Other causes (cervical ulcer, fever or cervical tumor, severe cervical, vaginal or external genital infections).

And by addressing the causes of vaginal bleeding during pregnancy, the diagnosis shall be as follows:

1. Miscarriage

It is meant to be an autoimmune abortion without external interference from a person and is the pregnancy's most common complications. Doctors estimate that about 15% to 20% of pregnancies automatically end in the first months of pregnancy.

Symptoms:

Blood flow from the uterus with lower abdominal pain such as menstrual cramps which may start sporadic and slight, and then increases.

Causes:

Causes of miscarriage are sometimes due to diseases affecting the fetus itself and the ways of its formation, sometimes due to the mother's uterus and body, and its inadaptability to the continuation of pregnancy and sometimes to the spouses simultaneously.

However, the causes are often unknown, and the known causes of abortion include:

1. Congenital defects in fetal formation.
2. Lack of pregnancy's hormones secretion.
3. Congenital defects in the uterus.
4. Cervical incompetence.
5. Endocrine disorders.
6. Severe inflammation in the body.
7. Infectious diseases during Pregnancy.
8. Exposure to radiation and toxins.
9. Direct physical trauma due to accidents.
10. Severe Psychological Trauma.

It's of many types, stating them herein in brief:

- **Threatened Miscarriage:**
  Such pregnancy is often completed with a low blood amount.
- **Inevitable Miscarriage:**
  The pregnancy is not complete and the bleeding is severe and the cervix is open leading to the fall of the fetus.
- **Incomplete Miscarriage:**
  Part of the fetus descents while the other part remains in the uterus and often ends by removing the remaining part inside by resorting to the hospital.
- **Complete Miscarriage:**
  The fetus and all the contents of the uterus descents, and the cervix returns


عروض خاصة
لرواد المعرض
حين يصبح العلاج فناً
WHEN A TREATMENT BECOMES AN ART
EMPIRE
DENTAL CENTER
مركز امباير لطب الأسنان
+965 22020057/8
+965 62221717
Empire_kw


Women & Pregnancy

Special Thanks & Appreciation

Special thanks and appreciation from Expotag for Organizing Exhibitions and Conferences for all who participated with us in preparing the topics of the Pretty Mom Magazine 2018



Dr. Fatoumah Alabdulrazzaq
MD,FRCPC ,FAAP,PEM(C)
Pediatric Emergency Medicine Specialist,
Clinical pharmacologist & Toxicologist
Consultan in Child Abuse Team
Amiri Hospital - Ministry Of Health - Kuwait
Page
179 Breastfeeding
175 Breastfeeding Problems Sore Nipples



Dr. Nawal Al-Jazzaf
Community Dietitian Assistant
Community Nutrition Sector
Nutrition Specialist in the Community Nutrition sector at the General Authority for Food & Nutrition
Page
143 Women are the most Susceptible to Anemia

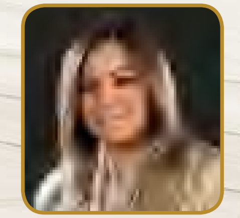


Dr. Maha Jarallah Al-Jarallah
Ph.D. in Special Education
“Major in Gifted Education”
Page
169 The Family Role in Creative Education



Nadia Ahmed Amin
- Transformational Breath Trainer
- Complementary Medicine & Herbal Oils Specialist
- Human Development Specialist

Page
139 Mother Essential Oils



Prof. Fatema Saleh Al-Majim
Master’s Degree in Special Education
Major in Learning Disabilities
Page
165 How does the Society look at The Learning Disabilities?



Osama Yousef Al-Methen
Emergency Medicine Specialist
Ministry of Health - Kuwait
Page
137 CPR - A Simple Technique for Survival



Prof. Abdallah Al-Ibrahim
Master’s degree in psychology Kuwait University
Research Psychologist
Social Development Office
Page
161 The Violent Child



Lieutenant Colonel
Nasser Bousleib
Security Information Department Manager
Ministry of Interior - Kuwait
Page
121 The Security Institution Supports Women



Prof. Hussein Abul
Research Psychologist
Social Development Office
Page
159 The woman & her Responsibility for Her Child

Dr. Shararah Al-Mazidi
Gynecology and obstetric specialist
Page
191 Complications may occur during Pregnancy
185 Periodic Pregnancy Checkups

Exhibition’s Participants At The Avenues & The Gate Mall

Pretty Mom
أمي الجميلة

INDEX

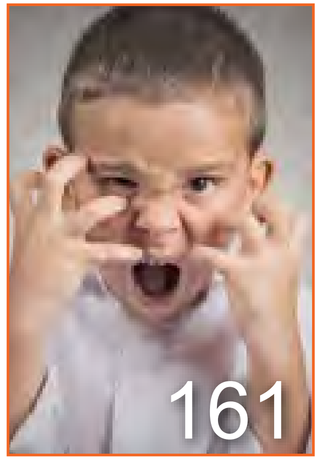


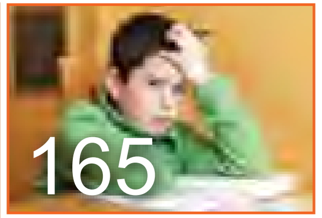












Women & Pregnancy

191 Complications may occur during Pregnancy:
190 Bleeding During Pregnancy
187 Urinary Tract Infection During Pregnancy
185 Periodic Pregnancy Checkups
183 Melasma During Pregnancy
181 Methods of Skin & Body Care During Pregnancy
179 Breastfeeding
175 Breastfeeding Problems Sore Nipples

Raising Children

169 The Family Role in Creative Education
165 How does the Society look at The Learning Disabilities?
161 The Violent Child
159 The woman & her Responsibility for Her Child

You & Your Husband

157 Be a Smart Wife to win your Husband's Love
155 How to Deal with a Nervous Husband
153 Women's Secrets of Dealing with Men's Depression





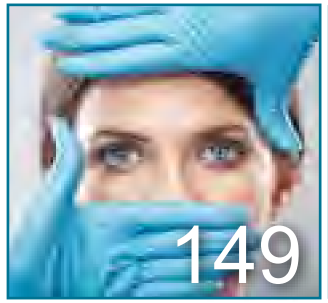


INDEX

Pretty Mom
أمي الجميلة

Women's Health

149 Cosmetic Operations in the women's life
147 Women & Sport
145 Natural masks Protect your Face from Wrinkles
143 Women are the most Susceptible to Anemia
139 Mother Essential Oils
137 CPR - A Simple Technique for Survival









Women & Society

133 How do women overcome the "Crisis" of Divorce
131 Women & Sexual Harassment at Work
129 Community Violence with Women
127 Causes of Spinsterhood
125 Treatment of Stress among University Girls and Working Women
123 Outstanding Kuwaiti Models:
Um Bader.. Determination ... Challenge ... Hope
121 The Security Institution Supports Women











Exhibition's Guests At The Gate Mall

ضيوف المهرجان بذا جيت مول

29-30-31 March 2018



Reham Al-Shatti
Famous Makeup Artist
Friday March 30, 2018 – 6:00 pm



Esraa Al-Hajeri
Famous Blogger
Thursday March 29, 2018 – 6:00 pm

Exhibition's Guests At The Avenues

ضيوف المهرجان بالأفنيوز

15-16-17 March 2018



Dr. Kholoud
Famous Blogger
Thursday March 15, 2018 – 6:30 pm



Hanan Dashti
Kuwaiti Businesswoman
Friday March 16, 2018 – 7:00 pm

أحبك يا أمي 6
Love You Mom



8
INTERNATIONAL
Women's Day



CLINIC STYLE
JOULLE
جويل
فتح الملف والإستشارة
مجانا
إبتسامة هوليوود
تبييض الأسنان
جراحة الأسنان
توريد اللثة
حشوات تجميلية
علاج أسنان الأطفال
حشوات تجميلية
التقويم الشفاف
زراعة الأسنان بأحدث الأساليب
تركيبات البورسلين والزيركونيوم والفينييرز
د. محمد عصر
جراح الفم والأسنان
البورد الألماني لزراعة وتجميل الأسنان
dr_assr
موبايل: 97198675 - 96604454 (+965)
السالمية - قطعة 3 - شارع سعيد بن المسيب - الدور الثامن - بجوار فندق بلاج شارع البلاجات



x٢ أكثر
نعومة*، ومرونة
2x Softer*
& flexible
always
قطن ناعم
x٢ أكثر
نعومة*، ومرونة
كبير
بالأجنحة
٣٠
always
*Compared to Always Dry & Clean, 2x softer measured at the center and on the wings.
This product does not contain cotton.



Breastfeeding is best for babies
SAVE 10%
Save
Play & Learn
WITH
FREE LEARNING TOOLS & MORE
NEW
جديد
S-26
Progress GOLD
اس-٢٦
بروجرس جولد
3
FROM 1-3 YEARS
من ١ - ٣ سنوات
IMPORTANT NOTICE: The World Health Organization
Wyeth Nutrition


Nana
TRIPLE PROTECTION AGAINST LEAKAGES
Nana
ULTRA THIN
SecureFit
I CHOOSE TO
LIVE
FEARLESS
Shuwaikh Area D, Block 73, Street 67, Shuwaikh, Kuwait.
Tel.: (+965) 2483 1000 / 1807777 • Fax: (+965) 2483 4029 • Email: mnh@hajery.com
الهاجري
Al-Hajery


الابداع يبدأ من هنا
#NovalacGenioLovesMom
Novalac Genio Will be waiting for you to celebrate Mothers Day from March 15 to 17 at The Avenues Mall
www.novalac.me
NovalacGenio
GenioKidsKuwait
نوفالاك
Novalac
Genio
3&6
3 plus



Libero
الحنان في كل لحظة
LOVE EVERY MOMENT
Newborn
UP&GO
Comfort
new Soft FIT
Libero Comfort 7
21
Libero Newborn 1
28
Libero Comfort 3
Libero Comfort 4
26
منطقة الشويخ بلوك 73، شارع 67، الشويخ، الكويت
Email: mnh@hajery.com • (+965) 2483 4029 فاكس • (+965) 2483 1000 / 1807777 تلفون
Shuwaikh Area D, Block 73, Street 67, Shuwaikh, Kuwait.
Tel: (+965) 2483 1000 / 1807777 • Fax : (+965) 2483 4029 • Email: mnh@hajery.com
الهاجري
Al-Hajery
since 1946

Platinum Sponsorship الراعـي البلاتينـي

Golden Sponsorship الراعـي الذهبـي

Media Sponsorship رعـايـة إعلاميـة

إدارة وتنظيـم
Organizing & Managing
إكسبو تاج
للتنظيم المعارض والمؤتمرات

Tel.: (+965) 50186286 - 22417037 / 8 - 22468645 Fax: (+965) 22468646
info@expo-tag.com www.expo-tag.com
Expotagkw Expotagq8 Expo-tag